চর্ম্ম ও সাধারণ স্বাস্থ্যবিজ্ঞান

ঢাকা, সাধনা ঔষধালয়ের অধ্যক্ষ

ভাগলপুর কলেজের রসায়ন-শাস্ত্রের ভূতপূর্ব্ব অধ্যাপক

শ্রীযোগেশচন্দ্র ঘোষ, আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রী

এম-এ, এফ্-সি-এস্ (লণ্ডন), এম্-সি-এস্ (আমেরিকা)

কর্ত্তৃক সঙ্কলিত

ঢাকা, সাধনা ঔষধালয় হইতে
শ্রীবীরেন্দ্রচন্দ্র সেনগুপ্ত কর্ত্তৃক
প্রকাশিত

প্রথম সংস্করণ

ঢাকা—
ভারতী মেশিন প্রেসে
শ্রীসুধীরবিহারী চক্রবর্ত্তী দ্বারা মুদ্রিত

ভূমিকা

সত্যদ্রষ্টা ঋষি অতি গভীর উপলব্ধি হইতে লিখিয়া গিয়াছেন, "ধর্ম্মার্থ-কামমোক্ষাণামারোগ্যং মূলমুত্তমম্।"—ইহার অর্থ, "আরোগ্য অর্থাৎ স্বাস্থ্যই ধর্ম্ম, অর্থ, কাম, মোক্ষের উত্তম মূল বা ভিত্তি।" আমাদের বাঁচিয়া থাকা ও বৃদ্ধি পাওয়াকে যাহা ধারণ করিয়া রাখে তাহা ধর্ম্ম; যে বস্তুর আহরণ বা উপার্জ্জনের পথ রুদ্ধ হইলে আমরা গ্রাসাচ্ছাদনে বঞ্চিত হই, তাহা অর্থ; যাহার বিদ্যমানতায় আমরা জীবনপথের প্রতি পাদক্ষেপে আশার আলোক দেখিতে পাই, যাহার তাড়নায় আমরা অসম্ভবকে সম্ভব করিবার জন্য কর্ম্মে ঝাঁপ দেই, তাহা কাম বা বাসনা; এবং আত্মার জন্ম-মরণ বিরহিত সচ্চিদানন্দময় অবস্থাকে বলে মোক্ষ বা মুক্তি। মুক্তি অতি উচ্চ দার্শনিক তত্ত্ব এবং সাধুসন্তলভ্য। মানব-সাধারণের সহজ জীবন-যাত্রার পরিধি হইতে মুক্তিকে সরাইয়া লইলে তাহাদের পক্ষে যে তিনটি বস্তু অবশিষ্ট থাকে, তাহা ধর্ম্ম, অর্থ, কাম। এই ধর্ম্ম, অর্থ ও কাম বর্ত্তমান যুগে দেখা যাইতেছে, আমাদিগকে পরিত্যাগ করিয়া পাশ্চাত্যদেশ-বাসীদিগকে আশ্রয় করিয়াছে, অর্থাৎ পাশ্চাত্যদেশবাসী স্বাস্থ্য আহরণের কৌশল আয়ত্ত করিয়া যেরূপ পুষ্ট ও বর্দ্ধিত হইয়াছেন ও হইতেছেন আমরা সেইরূপ হই নাই এবং হইতেছি না। ফলে অকালমৃত্যু, অকালবার্দ্ধক্য, স্বাস্থ্য সংক্রান্ত অজ্ঞানতা এবং নানাপ্রকার ব্যাধি আমাদের নিত্যসহচর হইয়া দাঁড়াইয়াছে। আবার এদেশের লোক স্বাস্থ্যসমৃদ্ধ হইয়া বিভিন্নমুখী প্রতিভা দ্বারা জীবনের অমৃত আহরণ করিয়া কবে পৃথিবীর সর্ব্বত্র পরিবেশন করিবে, কে জানে!

জনসাধারণকে স্বাস্থ্যতত্ত্বের জ্ঞান বিতরণ করিতে হইলে যাহা যাহা করা আবশ্যক, তন্মধ্যে স্বাস্থ্যতত্ত্বের সুপ্রচার একটি উৎকৃষ্ট পন্থা। বিজ্ঞাপন, পুস্তিকা এবং রেডিও ও সাধারণ বক্তৃতা দ্বারা স্বাস্থ্যতত্ত্বের প্রচার কার্য্য উত্তমরূপে চলিতে পারে। অনেক দেশে ঐপ্রকার প্রচা-

কার্য্য দ্বারা অতিশয় সুফল পাওয়া গিয়াছে। কিন্তু এই বিরাট দেশের ঐ বিরাট ব্যাপারে সর্ব্বত্র ব্যাপক প্রচারের আবশ্যক। অবশ্য তজ্জন্য একের চেষ্টায় যাহা সম্ভব হইতে পারে, তাহা হইতে কখনও কাহারও বিরত থাকা উচিত নহে। এবম্প্রকার বোধ, পূর্ব্বোক্ত সুপ্রচারের অনুপ্রেরণা এবং আগ্রার শ্রীযুক্ত জে, সি, বসাক মহোদয়ের অনুরোধ—এই তিনের সমবায় বর্ত্তমান পুস্তক সঙ্কলিত এবং প্রকাশিত হইবার কারণ। শ্রীযুক্ত বসাক তৎপ্রণীত "Care of the Skin & Personal Hygiene" নামক পুস্তকটি বাংলাতে অনুবাদ করিবার জন্য অনুরোধ করিয়াছিলেন। তাঁহার অনুরোধের ফলেই 'চর্ম্ম ও সাধারণ স্বাস্থ্যবিজ্ঞান' নামক এই পুস্তক প্রকাশিত হইল। সংক্রামক ব্যাধি ও তাহার প্রতি-রোধের উপায়, মাদকদ্রব্য, যৌন স্বাস্থ্যনীতি, খাদ্য ও পথ্য, বিবাহ, শরীরের সুগঠন, ব্যায়াম চর্চ্চা ইত্যাদি সম্বন্ধে বহু মূল্যবান তথ্য শ্রীযুক্ত বসাক তাঁহার পুস্তকে সন্নিবেশিত করিয়াছেন। তৎসমুদয়ই এই পুস্তকে অনুবাদিত হইয়াছে। শ্রীযুক্ত বসাক তাঁহার পুস্তকের অনুবাদ প্রকাশ করিতে অনুমতি এবং উৎসাহ প্রদান করিয়া আমাদের কৃতজ্ঞতাভাজন হইয়াছেন। বলা আবশ্যক যে, তাঁহার অনুমতি অনুসারে পুস্তকের স্থান-বিশেষ পরিবর্ত্তিত, পরিবর্জ্জিত এবং পরিবর্দ্ধিত হইয়াছে।

ইতিপূর্ব্বে সাধনা ঔষধালয় হইতে প্রকাশিত "গৃহচিকিৎসা" এবং "চক্ষু কর্ণ নাসিকা ও মুখরোগের চিকিৎসা" নামক পুস্তকদ্বয় ঢাকা ও কলিকাতার প্রধান প্রধান পত্রিকাসমূহ দ্বারা উচ্চ প্রশংসিত এবং জনসাধারণ কর্ত্তৃক সমাদৃত হইয়াছে। এই পুস্তকদ্বারাও যদি জনসাধারণ উপকৃত হন, তবে পরিশ্রম সার্থক হইয়াছে বলিয়া মনে করিব।

বিনীত—

শ্রীযোগেশচন্দ্র ঘোষ

সূচীপত্র

বিষয়	পৃষ্ঠা

পরিশিষ্ট

চর্ম্ম ও সাধারণ স্বাস্থ্যবিজ্ঞান

চর্ম্ম এবং স্পর্শ (Skin and Touch).

(১) স্পর্শ দ্বারা শরীরের কোমলতা, কঠিনতা, উষ্ণতা এবং উহার গঠন বুঝিতে পারা যায়।

(২) শরীরের স্নায়ু প্রতি সেকেণ্ডে ৯৩ ফিট্ স্পর্শানুভূতি মস্তিষ্কে বহন করে। অর্দ্ধ সের এবং এক-ছটাক-কম অর্দ্ধ সেব ওজনের দুইটি বস্তুর পার্থক্য আমরা হাতে তুলিয়া অনুভব করিতে পারি। তাহার কারণ ঐ বস্তুর চাপ বহনের চেষ্টার ভিতরে স্পর্শানুভূতি বিদ্যমান থাকে। অঙ্গুলির স্পর্শানুভূতি দ্বারা দেহের উত্তাপের অর্দ্ধ ডিগ্রি পরিমাণ পার্থক্য বুঝিতে পারা যায়।

(৩) অন্ধ ব্যক্তির স্পর্শানুভূতি অত্যন্ত সূক্ষ্ম এবং উন্নত। তাহাদের অঙ্গুলির অগ্রভাগের চর্ম্মে এতখানি অনুভূতি আছে যে, তাহারা তদ্দ্বারা লিখিত অক্ষরের পার্থক্য বোধ করিয়া পড়িতে পারে। কোন কোন অন্ধ স্পর্শানুভূতি দ্বারা বর্ণের বিভিন্নতা বুঝিয়া থাকে।

(৪) সর্ব্বদেহের চর্ম্মের উপরিভাগ এবং মুখ, নাসিকা, চক্ষু ও কর্ণের আবরক ঝিল্লী সাধারণ স্পর্শানুভূতি দ্বারা রঞ্জিত হয়। দেহের ঐ সমস্ত স্থানের সর্ব্বত্র জ্ঞানাত্মক স্নায়ুর (Sensory nerves) শাখা-প্রশাখা বিদ্যমান। স্পর্শ দ্বারা উত্তেজিত হইলেই উহারা সেই স্পর্শানুভূতি মেরুদণ্ডে প্রেরণ করে, মেরুদণ্ড উহাদিগকে আবার মস্তিষ্কে প্রেরণ করে, তাহারই ফলে স্পর্শের বোধ জন্মে।

(৫) চর্ম্মের অনুভবশক্তির ব্যবহারে যখনই আমাদের বুদ্ধিবৃত্তি কার্য্যে ব্রতী হয়, তখনই প্রকৃত পক্ষে বলা যায় যে, আমাদের অনুভূতি আছে। সাধারণতঃ হস্তদ্বারাই আমরা কোন বস্তু স্পর্শ অথবা অনুভব করি। বাহু অথবা শরীরের অন্য কোন অংশ দ্বারা একটি আতাফলের গোলত্ব এবং মসৃণত্ব বোধ করিতে যথেষ্ট সময়ের প্রয়োজন হয়।

(৬) উজ্জ্বল, পরিষ্কার, সুস্থ এবং জ্যোতিঃবিকীরক চর্ম্মের একটি নিজস্ব বিশেষ সম্মোহনশক্তি থাকে।

(৭) চক্ষুর ন্যায় চর্ম্মও দেহের আভ্যন্তরিক যন্ত্রের প্রকৃতি, স্বাস্থ্য, বিশৃঙ্খলা এবং ক্ষয় প্রকাশ করিয়া থাকে। ম্লান, শিথিল এবং হরিদ্রা বর্ণের চর্ম্ম পাণ্ডুরোগ (jaundice) নির্দ্দেশক। চর্ম্মে দাগ, গোটা, ফুস্কুড়ি ইত্যাদি জন্মিলে হজমশক্তি দুর্ব্বল বলিয়া প্রকাশ পায়। যুবক এবং বৃদ্ধের চর্ম্মে যথেষ্ট পার্থক্য বিদ্যমান।

(৮) বিভিন্ন বয়সের চিত্রে চর্ম্মের যথোপযুক্ত বর্ণ চিত্রিত করিতে শুধু সুদক্ষ শিল্পীরাই সক্ষম। প্রেম, ক্রোধ, ভয়, আশা, নিরাশা ইত্যাদি

মানব-চিত্তের ভাবনিচয় তাহারাই অতি চমৎকাররূপে ছবিতে ফুটাইয়া তুলিতে পারেন।

(৯) হাজার হাজার দৃষ্টান্ত দ্বারা ইহা দেখান যাইতে পারে যে, মানুষ চর্ম্মের স্নিগ্ধতা, ঔজ্জ্বল্য এবং সৌন্দর্য্য দ্বারা মোহিত হইয়া অপরের প্রতি প্রেমাসক্ত হয়।

(১০) দেহের উত্তম স্বাস্থ্য বজায় রাখিতে না পারিলে আমরা মোহন এবং উজ্জ্বল চর্ম্ম লাভ করিতে পারি না।

(১১) সুগন্ধি প্রসাধক চূর্ণ দ্বারা মার্জ্জন করিলেই মুখমণ্ডল সুদর্শন হয় না। মুখমণ্ডলের প্রকৃত সৌন্দর্য্য চর্ম্মই বিকশিত করে।

(১২) গৌরবর্ণোজ্জ্বল স্ত্রীলোকের দাগ-গোটা-ফাটা সমন্বিত শিথিল এবং ম্লান চর্ম্ম অপেক্ষা কৃষ্ণবর্ণ, সুস্থ ও বলিষ্ঠ স্ত্রীলোকের চর্ম্ম দেখিতে বেশি সুন্দর।

(১৩) খেলাধূলা এবং দেহের সর্ব্বাঙ্গীণ পরিপোষণ ভিন্ন জিনিষ। যাহারা মাঠে খেলাধূলা করেন, তাহাদের অধিকাংশই প্রায়শঃ স্বাস্থ্যনীতি ভঙ্গ করিয়া দেহের সর্ব্বাঙ্গীণ পরিপোষণে ব্যাঘাত উপস্থিত করেন।

(১৪) ব্যায়ামচর্চ্চার উদ্দেশ্য দেহের মাংস বৃদ্ধি নহে; উদ্দেশ্য মাংসপেশীর স্বাস্থ্য এবং শক্তি বৃদ্ধি করা।

(১৫) প্রকৃতির নিয়ম ভঙ্গ করিলে জ্ঞাতসারে হউক অথবা অজ্ঞাত-সারে হউক আমাদিগকে তাহার শাস্তি ভোগ করিতে হয়। অজ্ঞতা নিয়মভঙ্গের অজুহাত বা ছলনা হওয়া উচিত নহে।

(১৬) সুস্থ চর্ম্ম হইতে কখনও দুর্গন্ধ বাহির হয় না। মাংসাশী জন্তুর চর্ম্ম হইতে যে দুর্গন্ধ বাহির হয়, অসুস্থ ব্যক্তির চর্ম্ম হইতেও সেইরূপ দুর্গন্ধ বাহির হয়। চর্ম্মের আর্দ্রতা অসুস্থতার লক্ষণ, চর্ম্মের উষ্ণতা, মসৃণতা এবং স্থিতিস্থাপকতা সুস্থতার লক্ষণ।

(১৭) মসল্লা এবং আচার মুখের তালুতে সুরসুরি উৎপাদন করে, শ্লৈষ্মিকঝিল্লী এবং পাকস্থলীকে উত্তেজিত করে। উহারা সাধারণ স্বাস্থ্যের ক্ষতিকারক।

(১৮) মুখ ঢাকিয়া নিদ্রা যাওয়া উচিত নহে, তাহাতে নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস দূষিত হইয়া স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটে।

(১৯) সমস্ত স্কুল-কলেজে সাধারণ স্বাস্থ্যনীতি শিক্ষার প্রচলন করা একান্ত আবশ্যক। ছাত্র-জীবন সাংসারিক কর্ম্মঠ জীবনের অগ্রদূত। শিক্ষকদিগের স্বাস্থ্যনীতির প্রতি অনুরাগ প্রদর্শন করিয়া ছাত্রগণের দৃষ্টান্তস্থল হওয়া উচিত।

চৰ্ম্মের গঠন (Structure of the Skin)

চৰ্ম্মের দুইটি আচ্ছাদন—উৰ্দ্ধ এবং অধঃ। উৰ্দ্ধ আচ্ছাদনকে উপত্বক (epidermis, false skin) এবং অধঃ আচ্ছাদনকে প্রকৃত ত্বক বা চৰ্ম্ম (dermis) বলা হয়। স্পর্শ-স্নায়ু এবং অতি সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম রক্তনলী প্রকৃত ত্বকে বিন্যস্ত। উপত্বকে কোনপ্রকার স্নায়ু অথবা রক্তনলী নাই। চুল এবং নখ উপত্বকের বৰ্দ্ধিত কঠিন অংশ মাত্র। চৰ্ম্মে অসংখ্য ছিদ্র। ঐ ছিদ্র দ্বারা চৰ্ম্ম দেহের বাষ্প এবং জল পরিত্যাগ করে। পরিত্যক্ত বাষ্প এবং জলের আনুমানিক পরিমাণ প্রত্যহ ৪০০ গ্রেণ কাৰ্ব্বন গ্যাস (Carbonic acid gas) এবং এক পাইণ্ট জল। শরীরের ছিদ্র যদি প্রতি মিনিটে দুইটি করিয়া গণনা করা যায়, তাহা হইলে গণনা শেষ করিতে তিন বৎসর সময় লাগিবে। একটি ছিদ্রের প্রান্তে আর একটি ছিদ্র সংযোগ করিয়া যদি সমস্ত ছিদ ঐভাবে সজ্জিত করা যায়, তবে তাহার দৈর্ঘ্য ২৮ মাইল লম্বা হইবে। হাতের তালু, কপাল এবং নাসিকার দুই পার্শ্বের ছিদ্র অপেক্ষাকৃত বৃহৎ। ছিদ্র সমূহের মুখ খোলা রাখা উত্তম স্বাস্থ্য রক্ষার পক্ষে একান্ত প্রয়োজনীয়। ফুস্ফুসের অক্সিজেন গ্রহণ কার্য্যের $\frac{১}{১৫০}$ অংশ এবং কাৰ্ব্বন গ্যাস পরিত্যাগ কার্য্যের $\frac{১}{৫০}$ অংশ দেহের ঐ ছিদ্রগুলি সম্পাদন করে। এই জন্যই চৰ্ম্মের দাহ, আঘাত বা ছেঁচার গভীরত্ব অপেক্ষা বিস্তৃতির আধিক্য দেহের পক্ষে বেশি ক্ষতিকারক হয়। অধিক পরিমাণ চৰ্ম্মের বিনাশ অপেক্ষা শরীরের কতক মাংসপেশী, এমন কি হাড়ের বিনাশও কম ক্ষতিকারক। চৰ্ম্মছিদ্র দিবারাত্রি ব্যাপিয়া দেহের দূষিত বাষ্প পরিত্যাগ করে। যখন এই বাষ্প খুব বেশি পরিমাণে নির্গত হইতে থাকে, তখন তাহা

চর্ম্মের উপরিভাগে বিন্দুর আকারে জমাট বাঁধে। উহাই ঘর্ম্ম। ঘর্ম্মের উপাদান—

জল	...	...	৯৯'৫
অম্ল বা এসিড	...	...	'১
চর্ব্বি (fat)	...	...	'১
অন্যান্য	...	...	'৩
			১০০'০

প্রত্যহ চর্ম্মছিদ্র দ্বারা বাষ্পাকারে একসের ঘর্ম্ম বহির্গত হয় এবং তাহার ফলে প্রত্যহ শরীরের ওজনের $\frac{১}{৬৭}$ অংশ লোপ পায়। চর্ম্মে অসংখ্য রক্তনলী পরিব্যাপ্ত থাকাতে চর্ম্ম শরীরের উত্তাপ নিয়মিত করিয়া থাকে। চর্ম্মের উত্তাপনিয়ামক শক্তি যখনই লুপ্ত হয়, তখনই মানুষের মৃত্যু ঘটে। বাহিরের আবহাওয়া শীতল হইলে চর্ম্ম সঙ্কুচিত হইয়া রক্তনলীগুলির মুখ বন্ধ করিয়া দেয়, তাহাতে রক্তস্রোত গরম থাকিয়া দেহের উত্তাপ বজায় রাখে। কিন্তু আবহাওয়া গরম হইলে চর্ম্ম রক্তনলীগুলিকে প্রসারিত করে এবং রক্তনলীগুলি তাপ এবং বাষ্প বিকীরণ করিয়া দেহের উত্তাপের সমতা রক্ষা করে। চর্ম্ম হইতে একপ্রকার তৈল নিঃসরণ হয়। ঐ তৈল চুল এবং রোমের পোষণ কার্য্যে ব্যবহৃত হয় এবং শরীরকে চাকৃচিক্যশালী করে।

চর্ম্মের কার্য্য (Functions of the Skin)

(১) চর্ম্ম শরীরের বাহ্য অংশকে আবৃত করিয়া রক্ষা করে।

(২) কতকগুলি স্নায়ুর শেষ প্রান্ত অসংখ্য ভাগে বিভক্ত হইয়া চর্ম্মে আসিয়া স্থিতি লাভ করাতে চর্ম্ম দেহের স্পর্শ এবং তাপ অনুভূতির প্রধান যন্ত্রে পরিণত।

(৩) বাহ্যবস্তু সংস্পৃষ্ট হইলে চর্ম্ম তাহা বাষ্পাকারে শোষণ করিয়া রক্তনলীতে প্রেরণ করে।

(৪) ফুস্‌ফুসের সহায়করূপে চর্ম্ম নিঃশ্বাস-প্রশ্বাসের কাজ করে।

(৫) চর্ম্ম শরীরের উত্তাপ নিয়মিত করে।

(৬) মলনলী এবং মূত্রযন্ত্রের ন্যায় চর্ম্ম দেহের ভিতরকার ব্যবহৃত অনিষ্টজনক বস্তুগুলিকে নিঃসরণ করিয়া থাকে।

(৭) মাথার চুল তৈলাক্ত, চকৃচকে এবং সুস্থ রাখিবার জন্য এবং দেহ যাহাতে রুক্ষ ও কর্কশ না হয়, তজ্জন্য চর্ম্ম তাহার ছিদ্রপথে একপ্রকার তৈল নিঃসরণ করিয়া থাকে।

(৮) সাধারণতঃ ঘর্ম্ম আমাদের অজ্ঞাতসারে বাষ্পাকারে বহির্গত হয়। শীতল আবহাওয়াতে ঘর্ম্ম নিঃসরণ কম এবং প্রস্রাব বেশি হয়, কিন্তু গরম আবহাওয়াতে ঘর্ম্ম নিঃসরণ বেশি এবং প্রস্রাব কম হয়।

প্রধান দেহযন্ত্রসমূহের মধ্যে চর্ম্মের স্থান। ফুস্‌ফুস এবং মূত্রগ্রন্থির ন্যায় ইহাও একটি রক্তশোধক যন্ত্র। চর্ম্মের কোমল তন্তুসমূহ ইহা দ্বারা সুদৃঢ়রূপে আবৃত। চর্ম্মের বাহ্য আবরণ বা উপত্বক (epidermis) শরীরের কোন স্থান হইতে উঠিয়া গেলে সেই স্থানে কোন স্পর্শ সহ্য করা যায় না। সমস্ত দেহে চর্ম্মছিদ্রের সংখ্যা পঁচিশ-ত্রিশ লক্ষ। ইহারা সম সংখ্যায় সর্ব্বত্র পরিব্যাপ্ত নহে। পৃষ্ঠে এবং ঘাড়ে ইহাদের

সংখ্যা সর্ব্বাপেক্ষা কম। তথায় প্রতি ঘন ইঞ্চিতে (Square inch) প্রায় চারি শত ছিদ্র আছে। হাতের তালুর চর্ম্মে ইহাদের সংখ্যা সর্ব্বাপেক্ষা অধিক। তথাকার প্রতি ঘন ইঞ্চির ছিদ্র সংখ্যা প্রায় তিন হাজার। নলীবিশিষ্ট ছিদ্রের নলীর দৈর্ঘ্য $\frac{1}{8}''$ ইঞ্চি।

চুল উপত্বক হইতে উদ্ভূত এবং উপত্বকীয় কোষপুঞ্জ দ্বারা গঠিত। চুলের ভিতরের অংশ ঘন। চুলের পরিধি ঘন সন্নিবিষ্ট কোষ দ্বারা এবং কেন্দ্র বা মধ্যস্থান পাতলা সন্নিবিষ্ট কোষ দ্বারা গঠিত। চুলের গোড়াতে স্নেহগ্রন্থি (Sebaceous glands) বিদ্যমান। চুল এবং চর্ম্মকে মসৃণ এবং কান্তিযুক্ত করাই স্নেহগ্রন্থির কার্য্য। নখও উপত্বকীয় কোষপুঞ্জ দ্বারা গঠিত। চর্ম্মের তলদেশে নখের মূল অবস্থিত। মূলদেশে কোষসমূহের সংখ্যা অনবরত বৃদ্ধি পাইয়া থাকে। এইজন্য নখের বাহিরেব অংশও ক্রমশঃ বৃদ্ধি পায়। নখ যে স্থান হইতে উদ্ভূত হয় এবং যে স্থান হইতে বৃদ্ধি পায়, সেই স্থান প্রকৃত চর্ম্মের (dermis) অসংখ্য চর্ম্মকোষাণু (papillæ) দ্বারা গঠিত। ত্বকের উপরিভাগ মসৃণ নহে, তথায় অতি সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম খাদ বিদ্যমান। এইজন্যই উপত্বকের উপরিভাগেও অতি সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম রেখা দেখা যায়। হাতের তালু এবং পায়ের তালুতে ঐ রেখাগুলি সুস্পষ্ট, গভীর এবং প্রায় সমান্তরালভাবে অবস্থিত, কিন্তু শরীরের অপরাপর স্থানে উহারা অস্পষ্ট, অগভীর, বক্র এবং একে-অন্যে-কর্ত্তিত। অঙ্গুলির অগ্রভাগের বিশেষতঃ বৃদ্ধাঙ্গুলির অগ্রভাগের রেখা বিভিন্ন ব্যক্তির বিভিন্ন প্রকার এবং তাহা কখনও পরিবর্ত্তিত হয় না। শিশু যখন বার্দ্ধক্যে উপনীত হয়, তখনও তাহার রেখা অপরিবর্ত্তিত থাকে। এইজন্যই বিচারালয়ে বৃদ্ধাঙ্গুলির রেখা বা টিপ এত মূল্যবান। স্পর্শযন্ত্র (organ of touch) দেহের সর্ব্বাঙ্গে এবং মুখ ও নাসিকার শ্লৈষ্মিক ঝিল্লীতে বিদ্যমান। স্পর্শযন্ত্রের

কাজ তিন প্রকার অনুভূতি দ্বারা লাভ হয়। যথা—স্পর্শ বোধ, চাপবোধ এবং শীতোত্তাপ বোধ। স্পর্শবোধ (sense of contact) অত্যন্ত মূল্যবান। ইহা দ্বারা আমরা বস্তুর আকৃতি, মসৃণতা কঠিনতা ইত্যাদি জানিতে পারি। স্পর্শবোধের তারতম্য শরীরের বিভিন্ন স্থানে বিভিন্ন প্রকার হয়। অঙ্গুলির অগ্রভাগ, ঠোঁটের রক্তবর্ণ স্থান, এবং জিহ্বার অগ্রভাগে স্পর্শবোধ অত্যন্ত বেশি। চাপবোধ (sense of pressure) দ্বারা আমরা বিভিন্ন বস্তুর ওজন নির্দ্ধারণ করিতে পারি। শীতোত্তাপ বোধ (sense of heat and cold) দ্বারা আমরা শীতোত্তাপের মাত্রা বুঝিতে পারি। কিন্তু ইহাতে প্রায়ই ভুল হয়, এক হাত শীতল থাকিলে এবং অপর হাত গরম থাকিলে কোন বস্তুর শীতোত্তাপ বোধ দুই হাতে দুই প্রকার হইয়া থাকে।

স্পর্শস্নায়ু ব্যাধিগ্রস্ত হইলে অথবা স্নায়বিক কেন্দ্র, মস্তিষ্ক অথবা মেরুদণ্ডে কোন রোগ উপস্থিত হইলে স্পর্শানুভূতি লোপ পাইয়া থাকে। সন্ন্যাস এবং কোন কোন প্রকার মস্তিষ্ক-রোগে স্পর্শানুভূতি থাকে না। কখনও কখনও চর্ম্মের কোষসমূহ উত্তেজিত হইয়া স্পর্শানুভূতির অস্থায়ী লোপ ঘটায়। স্পর্শানুভূতি কখনও কখনও অত্যন্ত বৃদ্ধি পায়। ঐরূপ বর্দ্ধিত অবস্থায় কোন বস্তুর স্পর্শ সহ্য করা যায় না। স্নায়ুপ্রদাহ রোগে (neuralgia) এবং অত্যন্ত শীত অথবা গরমের সময়ে স্পর্শানুভূতি বৃদ্ধি পায়। স্পর্শানুভূতি লুপ্ত অথবা বর্দ্ধিত না হইয়া বিনষ্টও হয়। বিনষ্ট স্পর্শানুভূতিতে (perverted sensibility) শীত অথবা গরম বোধ না হইয়া যাতনা অনুভূত হয়। কোন বস্তু স্পর্শ করিলে দাহ চুলকানি, কামড়ানি ইত্যাদি বোধ জন্মে। ইহা একপ্রকার স্নায়বিক ব্যাধিও বটে।

ব্যায়াম করিলে দেহের রক্তপ্রবাহ বৃদ্ধি পায়, দেহের গঠন বলিষ্ঠ

এবং চর্ম্ম উজ্জ্বল হয়। ঐ রক্তপ্রবাহ বৃদ্ধির মুলে চর্ম্মের কার্য্যকারিতা যথেষ্ট পরিমাণে বর্ত্তমান থাকে। ব্যায়াম করিলে চর্ম্মছিদ্র দ্বারা যথেষ্ট পরিমাণে জল ঘর্ম্ম এবং বাষ্পের আকারে বাহির হয়। ব্যায়ামের জন্য দেহযন্ত্র পরিশ্রান্ত হইলে দেহে যে ময়লা সঞ্চিত হয়, চর্ম্মছিদ্র পথে শুধু যে সেই ময়লা বাহির হইয়া থাকে, তাহা নয়, দেহের পূর্ব্ব সঞ্চিত ময়লাও তাহার সহিত বাহির হইয়া আসে। ব্যায়াম না করিলে সেই পূর্ব্ব সঞ্চিত ময়লা বহিষ্কৃত হইতে বাধ্য না হওয়ায় দেহেই অবস্থান করিয়া দেহের কোন কঠিন পীড়া উৎপাদন করিতে পারে, অথবা দেহের উন্নতি এবং পরিপুষ্টিতে বাধা প্রদান করিতে পারে। যাহারা ব্যায়াম করেন না, তাহাদের ঐরূপ ময়লা সঞ্চিতই থাকে এবং দেহের অনিষ্টের কারণ হয়। অতএব ব্যায়ামজাত দেহের রক্তপ্রবাহ বৃদ্ধি এবং দেহের সুগঠন ও সুকান্তির মূলে চর্ম্মের কৃতিত্ব বড় কম নহে।

অপুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ অথবা অজীর্ণ-অগ্নিমান্দ্যের দরুণ রক্তের সজীবতা হ্রাস পাইলে কিম্বা কোন কারণে দেহের রক্তের পরিমাণ কমিয়া গেলে বা মূত্রযন্ত্রের পীড়া বশতঃ দেহের অবাধ রক্তপ্রবাহ বাধাপ্রাপ্ত হইলে চর্ম্মের বর্ণ ফ্যাকাসে হইয়া যায়। সন্ন্যাস রোগে আক্রান্ত হওয়ার প্রবণতা জন্মিলে চর্ম্মের বর্ণ উজ্জ্বল হয়। নূতন জ্বরে চর্ম্মের বর্ণ রক্তাভ দেখায়। যকৃতের ব্যাধিতে সর্ব্বাগ্রে চোখের সাদা অংশে তৎপর দেহের চর্ম্মে হরিদ্রাভ বর্ণ প্রকাশ পায়। ফুস্‌ফুসের ব্যাধিতে এবং হৃৎপিণ্ডের রক্তস্রোত বাধা প্রাপ্ত হইলে চর্ম্মের বর্ণ নীলাভ হয়।

চর্ম্ম এবং সাধারণ স্বাস্থ্যনীতি

(১) ইষ্ট আরাধনার পরেই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার স্থান।

(২) পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা স্বাস্থ্যলাভের মুলমন্ত্র।

(৩) পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, ব্যায়াম এবং মিতাচার—এই তিনটি মানুষ মাত্রেরই স্বভাব চিকিৎসক।

(৪) চর্ম্মের সুস্থতার প্রধান উপায়, চর্ম্মকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা। উপত্বকে দৃশ্যতঃ এবং অদৃশ্যতঃ সর্ব্বদা ধূলাবালি বায়ুর সহিত আসিয়া লাগে এবং ত্বকের স্নেহগ্রন্থি হইতে যে তৈলাক্ত পদার্থ নিঃসৃত হয়, তাহা ঐ ধূলাবালিকে আট্‌কাইয়া রাখে। এই ময়লা পরিষ্কার না করিলে উপত্বকে উত্তেজনা, প্রদাহ, গোটা, ফুস্কুড়ি ইত্যাদি জন্মে। অধিকন্তু চর্ম্মের ছিদ্রপথ বন্ধ হয় এবং দেহের ময়লা ছিদ্রপথে বাহির হইতে পারে না। তদ্দ্বারা যে অনিষ্ট ঘটে, তাহা শুধু চর্ম্মেই আবদ্ধ থাকে না। চর্ম্ম একটি রক্তবিশোধক যন্ত্র। সুতরাং চর্ম্মের ছিদ্রপথ বন্ধ হইলে দেহের রক্তবিশোধক যন্ত্রদ্বয়ের একটির ক্রিয়া লোপ পায়। অতএব প্রত্যেকেরই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার প্রতি প্রগাঢ় অনুরক্তি থাকা কর্ত্তব্য।

(৫) গরম জলে (৯৬° হইতে ১০৪° ফা-হি) স্নান চর্ম্মের ময়লা পরিষ্কার করিবার পক্ষে অতি উৎকৃষ্ট। সপ্তাহে ২।১ দিন গরমজলে স্নান করার অভ্যাস সকলেরই করা উচিত।

(৬) শৈত্যস্নান (৫০° হইতে ৭০° ফা-হি) করিলে শুধু চর্ম্মের ময়লা পরিষ্কৃত হয় না, তাহাতে দেহে আনন্দ এবং পুষ্টি জন্মে। শৈত্য-স্নানে চর্ম্মের স্নায়ু উত্তেজিত হয় এবং রক্তনলীগুলি সঙ্কুচিত হয়। তাহার ফলে রক্ত চর্ম্মের উপরিভাগ হইতে ভিতরের অংশে প্রবেশ করে। শৈত্যস্নান সমাধা হওয়ার অল্পক্ষণ পরেই চর্ম্মের স্নায়ু এবং রক্তনলীগুলির

প্রতিক্রিয়া আরম্ভ হয় অর্থাৎ চর্ম্মের ভিতরের অংশে প্রবিষ্ট রক্ত পুনরায় সবেগে চর্ম্মের উপরিভাগে আসিতে আরম্ভ করে এবং তদ্দরুণ সমগ্র দেহে একটি আনন্দপ্রদ, উষ্ণ অনুভূতি বোধ হয়। ঐ রক্ত অল্পক্ষণ তদবস্থায় অবস্থান করিয়া পুনরায় স্বাভাবিক অবস্থায় প্রত্যাবর্ত্তন করে। স্নায়ুতন্ত্রে এবং রক্তপ্রবাহে ঐরূপ শৈত্যস্নান যে ক্রিয়া প্রকাশ করে, তাহা সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতি বিধানের পক্ষে অত্যন্ত হিতকর। শৈত্যস্নানের প্রতিক্রিয়া যদি কাহারও শরীরে প্রকাশ না পায় অর্থাৎ শৈত্যস্নানের পর চর্ম্মের রক্তপ্রবাহ বৃদ্ধি পাইয়া যদি শরীর গরম বলিয়া বোধ না হয় এবং চর্ম্মের বর্ণ নীলাভ দেখায়, তবে তাহার পক্ষে শৈত্যস্নান বিধেয় নহে। শৈত্যস্নানে বহুক্ষণ লিপ্ত থাকিলে তাহার প্রতিক্রিয়া প্রকাশ পায় না। তজ্জন্য শৈত্যস্নান বর্জ্জন করা উচিত নহে; শৈত্যস্নানের সময় হ্রাস করা উচিত। শৈত্যস্নানের পর অঙ্গমার্জ্জন করিলে সহজেই তাহার প্রতিক্রিয়া উপস্থিত হয়।

(৭) যাহারা প্রত্যহ শীতল জলে স্নান করিতে ইচ্ছা করেন কিন্তু সর্দ্দি বা ঠাণ্ডা লাগার আশঙ্কায় করিতে পারেন না, তাহাদের পক্ষে এক দিন গরম জলে স্নান করিয়া তৎপর দিন হইতে ক্রমশঃ গরম জলের পরিমাণ হ্রাস করিয়া এবং শীতল জলের পরিমাণ বৃদ্ধি করিয়া তদ্দ্বারা স্নান করা উচিত। তাহাতে শরীরের শৈত্যসহনক্ষমতা ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাইবে। নিদ্রা হইতে জাগরিত হইয়া শীতল-জল সিক্ত গামছা দ্বারা কয়েক দিন শরীর মার্জ্জন করিয়াও প্রাত্যহিক শৈত্যস্নানের পক্ষে শরীরকে ক্রমাভ্যস্ত করিয়া তোলা যাইতে পারে।

(৮) স্নানের সময় সাবান ব্যবহার করা উচিত। চর্ম্মে যাহাতে সাবানের ফেনা লাগিয়া তাহা শুকাইয়া না থাকে, তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখা প্রয়োজন।

(৯) ধারাল চিরুণী দ্বারা কেশবিন্যাস করা সঙ্গত নহে। মাথার খুলিতে আঁচড়াইয়া দাগ কাটা এবং কেশ বিন্যাস করা এক কাজ নহে। প্রত্যহ স্নানের পূর্ব্বে সর্ব্বাঙ্গে এবং মাথায় সরিষার তৈল মৰ্দ্দন হিতকর।

(১০) হাতের এবং পায়ের নখ সাবান-জল দ্বারা প্রত্যহ পরিষ্কার রাখা উচিত। ছুড়ি-কাঁচি দিয়া নখের ভিতরের ময়লা বাহির করা উচিত নহে। বৰ্দ্ধিত নখ কাটিয়া ফেলিলেই নখের কোণে বা ভিতরের অংশে ময়লা জমিতে পারে না। কখনও নখ কামড়ান উচিত নহে। বালক-বালিকাদের মধ্যেই এই অভ্যাস বেশি দেখা যায়। কাহাকেও এই অভ্যাসে রত দেখিলে সাবধান করিয়া দেওয়া কৰ্ত্তব্য। নখ কামড়াইলে বা খুঁটিলে নখের কদাকৃতি জন্মে এবং নখে রোগজীবাণু থাকিলে তাহা মুখে প্রবেশ করিয়া ব্যাধি জন্মায়।

(১১) যে কোন কাজ করিবার পরেই হাত ধুইয়া ফেলা আবশ্যক। পুনঃ পুনঃ হাত ধুইলে কোন ক্ষতি হয় না। হাতের চৰ্ম্ম শুষ্ক এবং কর্কশ থাকিলে গ্লিসারিণ অথবা ভেসেলিন মাখিলে কোমল হয়।

(১২) পায়ের সুস্থতার প্রতি লক্ষ্য রাখা বিধেয়। পায়ের সহিত মস্তিষ্কের যোগ আছে। খুব শক্ত এবং কষা জুতা পায়ে পরিধান করা উচিত নহে। জুতার অগ্রভাগ যেন প্রশস্ত হয়, নতুবা অঙ্গুলিগুলি নড়াচড়া করিতে পারে না। কোন ক্রমেই পায়ে উত্তেজনা জন্মাইয়া মস্তিষ্কে তাহা সঞ্চারিত করা উচিত নহে।

(১৩) অন্ধকার, সেঁৎসেঁতে এবং অবাধ বায়ুবিহীন ঘরে কখনও বাস করা উচিত নহে। আলো, শুষ্কতা এবং খোলা বাতাস চৰ্ম্মের সুস্থতার পক্ষে অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

(১৪) মাথার মরামাস বা খুস্কি চৰ্ম্মছিদ্র নিঃসারিত তৈলের সহিত মিশ্রিত হইয়া মাথার খুলিতে লাগিয়া থাকে। প্রতি সপ্তাহে ২।৩ দিন

শীতল জল ও সাবান দ্বারা মাথা উত্তমরূপে মার্জ্জন করিয়া মরামাস দূরীভূত করা উচিত।

(১৫) হাতের তালু, পা এবং নখ রং বা আল্‌তা দ্বারা রঞ্জিত করার প্রথা অতীব প্রাচীন এবং বৈজ্ঞানিক যুক্তিবিহীন। তাহার উপকারিতা উপলব্ধি না করিলে উহা পরিত্যাগ করাই বাঞ্ছনীয়। চর্ম্মে উল্কি পরা একটি বর্ব্বর প্রথা। কখনও উল্কি পরিয়া শরীরকে কদাকার দেখান উচিত নহে।

(১৬) অবিশুদ্ধ বায়ুতে বসবাস করিয়া আমরা চর্ম্মছিদ্র পথে নানাপ্রকার দূষিত বাহ্যবস্তু শরীরে প্রবেশ করাইয়া থাকি। অবিশুদ্ধ বায়ুকে জীবনের শত্রু বলিয়া জ্ঞান করা উচিত।

(১৭) অজীর্ণ, পেটভার, পেটফাঁপা, কোষ্ঠবদ্ধতা, সর্দ্দি, জ্বর-জ্বর-ভাব ইত্যাদির জন্য শরীর অসুস্থ বোধ করিলে তাহার অতি উত্তম প্রতিকার—দুই বার আহারের পরিবর্ত্তে এক বার আহার করা অর্থাৎ আহারের পরিমাণ হ্রাস করা। কখনও মনে করা উচিত নহে যে, ঐ অবস্থায় আহারের পরিমাণ হ্রাস করিলে শরীরের স্বাস্থ্য ক্ষুণ্ণ হইবে। দুই বার খাইলে অথবা পূর্ণ ভোজন করিলে ভুক্ত খাদ্যকে পরিপাক করিতে পাচকশক্তির যে পরিশ্রম হইবে, সেই পরিশ্রম অর্দ্ধ ভোজন বা হ্রস্ব ভোজনের পরিপাক কার্য্যে প্রয়োগ করিলে ব্যাধি সারিবে এবং শরীরের স্বাস্থ্য ভাল হইবে। অপরিপক্ক খাদ্য কখনও পুষ্টিপ্রদ হইতে পারে না।

(১৮) চর্ম্মকে সুস্থ এবং কর্ম্মঠ রাখিতে হইলে শারীরিক পরিশ্রম অথবা ব্যায়াম করা অতীব প্রয়োজনীয়। চর্ম্মের সৌন্দর্য্য বৃদ্ধির পক্ষে ভ্রমণ এবং ভ্রমণকালে দীর্ঘনিঃশ্বাস গ্রহণ অত্যন্ত উপযোগী।

(১৯) প্রাতঃসূর্য্যের আলোক সেবন চর্ম্মের পক্ষে অত্যন্ত হিতকর। দীর্ঘ সময় ব্যাপিয়া আলোক সেবন করিলে চর্ম্মে তাম্রবর্ণ বা বৈবর্ণ্য দেখা

দিতে পারে কিন্তু তাহাতে কোন আশঙ্কার কারণ নাই। ঐ অস্বাভাবিক বর্ণ অধিকক্ষণ স্থায়ী হয়, না কিন্তু উহা দ্বারা চর্ম্ম উজ্জ্বল এবং মসৃণ হয়।

(২০) এরূপ বহু লোক দেখা যায়, যাহারা আলো অপেক্ষা অন্ধকার বেশি পছন্দ করেন, অন্ধকার ঘর বেশি ভালবাসেন। তাহাদিগকে আলোর উপকারিতা বুঝাইয়া দেওয়া উচিত।

(২১) চর্ম্মের পক্ষে শুধু সূর্য্যালোক এবং মুক্ত বায়ুই উপকারী নহে, বৃষ্টির জলবিন্দু অথবা জলধারাও উপকারী।

(২২) উপযুক্ত খাদ্য এবং পানীয় চর্ম্মের স্বাস্থ্য এবং সৌন্দর্য্য বৃদ্ধির অত্যন্ত সহায়ক। মৎস্য, মাংস, চা পরিমিত রূপে গ্রহণ করা প্রয়োজন। মাখন, মধু, সুপক্ক ফল, দুগ্ধ এবং প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ জল সেবন হিতকর।

(২৩) লেবু কাটিয়া তদ্দারা মুখমণ্ডল, ঘাড়, হাত, পা, অঙ্গুলি, নখ ইত্যাদি পরিষ্কার করিলে ঐ সব অত্যন্ত সুপরিষ্কৃত হয়।

(২৪) কয়েক ফোঁটা অডিকোলন (eau-de-cologne) স্নানের জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া তদ্দারা স্নান করিলে চর্ম্মের ঔজ্জ্বল্য এবং সৌন্দর্য্য বর্দ্ধিত হয়। অডিকোলন মধ্যে মধ্যে ব্যবহার করা বাঞ্ছনীয়। সর্ব্বদা ব্যবহার করিলে চর্ম্ম শুষ্কপ্রবণ হইয়া উঠে।

(২৫) পরিচ্ছদ, স্নান, বাহ্যোত্তাপ, জলবায়ু, অস্থায়ী অথবা বংশানুক্রমিক ব্যাধি, ব্যবসায়, হৃদয়ের বৃত্তি, মানসিক অবস্থা ইত্যাদিও চর্ম্মের গঠন ও প্রকৃতির উপর প্রভাব বিস্তার করে।

(২৬) নেশাকর ঔষধ এবং পানীয় ব্যবহার করা উচিত নহে।

(২৭) গরম আবহাওয়া হইতে সহসা শীতল আবহাওয়াতে অবস্থান করা যেরূপ ক্ষতিজনক, শীতল আবহাওয়া হইতে গরম আবহাওয়াতে যাইয়া অবস্থান করাও সেইরূপ ক্ষতিজনক

(২৮) শরীরের দুষিত পদার্থ যাহাতে মল, মুত্র, ঘর্ম্ম ইত্যাদির সহিত সর্ব্বদা বাহির হয়, তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখা বিধেয়। বিষাক্ত বস্তু এবং রোগ-জীবাণু যাহাতে শরীরে প্রবেশ করিতে না পারে, তৎপ্রতিও লক্ষ্য রাখা উচিত।

(২৯) মসল্লা, টক, মিষ্ট, তীক্ষ্ণ এবং লবণাক্ত দ্রব্য বা পানীয় পরিমিত মাত্রায় সেবন করিলে অনিষ্টের কারণ নাই। কিন্তু অপরিমিত মাত্রায় সেবন করিলে জিহ্বা, মুখ, গলা, পাকস্থলী ইত্যাদিতে জ্বালাপোড়া বা অস্বস্তি বোধ হয় এবং ক্রমিক অভ্যাস বশতঃ ঐ জাতীয় বস্তু সেবনের প্রতি একটি অস্বাভাবিক লোভ জন্মে। তাহার ফলে, পাকস্থলীকে অতিরিক্ত পরিমাণে পরিশ্রম করিতে হয়, অর্থাৎ উহাদিগকে থুথু, ঘর্ম্ম, মল, মুত্র, শ্লেষ্মা ইত্যাদির সহিত দেহ হইতে বাহির করিবার জন্য দেহের জীবনীশক্তিকে ক্ষয় করিতে বাধ্য হয়।

চর্ম্মরোগ এবং তাহার চিকিৎসা
(Skin disease and treatment)

চর্ম্মের স্বাস্থ্যনীতি পালন না করিলে অথবা দেহের রক্ত অবিশুদ্ধ হইলে চর্ম্মরোগ জন্মিয়া থাকে। দাদ, পাঁচড়া, চুলকানি, ঘামাচি, মুখব্রণ, ব্রণ, ফোঁড়া, ঘা, কাউর ঘা, কুনি, কণ্ডুয়ন, আঙ্গুলহাড়া, বাতরক্ত, শ্বিত্র ইত্যাদি চর্ম্মরোগের অন্তর্গত। চর্ম্মরোগে সারিবাদি সালসা, বৃহৎ গুড়ূচ্যাদি লৌহ, পঞ্চতিক্ত ঘৃত, বৃহৎ মরিচাদি তৈল, বাসারুদ্র তৈল, বহরের ননী, চর্ম্মরোগান্তক, দদ্রুহর ইত্যাদি ব্যবহার্য্য। বিস্তৃত বিবরণ মৎপ্রণীত 'গৃহচিকিৎসা' পুস্তকে দ্রষ্টব্য।

পরিচ্ছদ (Clothing)

শরীরের স্বাভাবিক উত্তাপ যাহাতে বজায় থাকে, তজ্জন্যই পরিচ্ছদ পরিধান করার প্রয়োজনীয়তা। বাহ্য শীতোত্তাপ শরীরের স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর। পরিচ্ছদ পরিধান করিলে ঐ শীতোত্তাপ হইতে শরীর রক্ষিত হয়। পরিচ্ছদ শীতের জন্য এক প্রকার এবং গ্রীষ্মের জন্য অন্য প্রকার হওয়া আবশ্যক। অনেকের ধারণা আছে যে, পরিচ্ছদই দেহের উত্তাপ বজায় রাখে। এই ধারণার বশবর্ত্তী হইয়া তাহারা দেহকে ক্রম-বর্দ্ধমান পরিচ্ছদে ভূষিত করিতে যত্নবান হন। স্বাভাবিক উত্তাপ বজায় রাখিতে দেহই সক্ষম, কিন্তু আবহাওয়ার পরিবর্ত্তন যখন এত বেশি হয় যে, দেহ সেই পরিবর্ত্তনের সহিত সামঞ্জস্য রক্ষা করিয়া চলিতে পারে না, তখনই পরিচ্ছদের প্রয়োজন। বাহ্য শীতোত্তাপের সহিত সামঞ্জস্য রক্ষা করিয়া চলিবার জন্য স্নায়ুতন্ত্রের উপর কৃত্রিম প্রভাব বিস্তার করিয়া দেহের তাপ বৃদ্ধি অথবা হ্রাস করা যাইতে পারে।

বায়ু উষ্ণতার পরিচালক। বাতাস যখন নিস্তব্ধ এবং অচঞ্চল থাকে, তখন দেহও তাহার উষ্ণতা ধীরে ধীরে পরিত্যাগ করিতে থাকে। কিন্তু বায়ু যখন প্রবাহিত হইতে থাকে, তখন বায়ুকণা চঞ্চল গতিতে একটির পর আর একটি আসিয়া দেহকে স্পর্শ করে এবং দেহের উষ্ণতা বহন করিয়া চলিয়া যায়। এই জন্যই শরীরের তাপ শীঘ্র শীঘ্র হ্রাস পায় এবং শরীর শীতল হয়।

শীতকালে অথবা ঠাণ্ডা আবহাওয়াতে চর্ম্মের রক্তনলীসমূহে রক্ত-প্রবাহ অপেক্ষাকৃত কম প্রবাহিত হয়। তাহার ফলে দেহের জলীয়াংশও বাষ্পাকারে কম বহির্গত হয়। কিন্তু উত্তম পরিচ্ছদ দ্বারা দেহকে ভালরূপে আবৃত করিয়া দেহের বাষ্পের বহির্গমন একেবারে রোধ

করিলে কি হয়?—বাষ্প পরিচ্ছদের ভিতরে ঘনীভূত আকারে জমাট বাঁধে, দেহে আর্দ্রতা বোধ হয় এবং ক্রমে ঐ বাষ্প জলাকারে পরিণত হইয়া সমগ্র দেহে জলের একটি সূক্ষ্ম স্তর রূপে ভাসিতে থাকে। বায়ু অপেক্ষা জল শ্রেষ্ঠতর তাপ পরিচালক। বায়ু দেহের যতখানি তাপ বহন করিয়া দেহকে শীতল করিতে পারে, জল তদপেক্ষা অধিক তাপ বহন করিয়া দেহকে বেশি শীতল করিতে পারে। ধনী এবং সঙ্গতিসম্পন্ন ব্যক্তিগণ নানাপ্রকার পরিচ্ছদ দ্বারা ভূষিত হইয়া থাকেন। তাহাতে তাহাদের শরীরের উত্তাপ খুব বেশি পরিমাণে বহির্গত হইয়া যায় অর্থাৎ তাহারা দেহের জলীয়াংশ স্বাভাবিক পরিমাণ অপেক্ষা বেশি পরিমাণে বাষ্পাকারে বাহির করিয়া দেন। তাহারই ফলে তাহারা ঠাণ্ডা সহ্য করিতে পারেন না। সামান্য কারণে সর্দ্দিতে আক্রান্ত হইয়া থাকেন।

গ্রীষ্মকালে অথবা গরম আবহাওয়াতে যদি দেহ হইতে বাষ্প নিঃসরণ অবাধগতিতে চলিতে পারে, তবেই দেহের উত্তাপে এবং বাহ্য উত্তাপে সমতা সাধিত হইতে পারে। যে পরিচ্ছদ ব্যবহার করিলে বাষ্প নিঃসরণ অধিক হইতে পারে, সেইরূপ পরিচ্ছদ ব্যতীত অন্য কোনপ্রকার পরিচ্ছদ তৎকালে পরিধান করা উচিত নহে। বাষ্প বেশি পরিমাণে নির্গত হইতে থাকিলে শরীরে ঘর্ম্মের সঞ্চার হইবে এবং শরীর ঠাণ্ডা বোধ হইবে।

শরীরের আর্দ্রতা যে বস্ত্র শোষণ করিতে পারে, সেইরূপ বস্ত্রের সার্ট-কোট ইত্যাদি পরিলে শরীরের বাষ্প রীতিমত বহির্গত হইতে পারে। ঐরূপ বস্ত্রের বুননে অতি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ছিদ্র থাকিলে ঐ ছিদ্রপথে বায়ুও অবস্থান করিতে পারে। তাহা হইলে ঐরূপ সার্ট-কোট, ফ্রক-পাঞ্জাবী ইত্যাদি প্রকৃত স্বাস্থ্যসম্মত হয়। পশমের (Wool) বস্ত্র শরীরের তাপ বাহির হইতে দেয় না, ইহা শরীরকে গরম রাখে। দুই খণ্ড বরফের এক খণ্ড

বাহ্য উষ্ণ বায়ুতে এবং অপর খণ্ড পশমের বস্ত্রে আবৃত করিয়া রাখিলে শেষোক্ত বরফ খণ্ডই অগ্রে গলিয়া যাইবে। কেননা—পশমের বস্ত্র নিজের উত্তাপ নিজেই ধরিয়া রাখিবে কিন্তু প্রবহমান বায়ু উত্তাপ ধরিয়া রাখিতে পারিবে না। একই উপাদানের বিভিন্ন রংএর সার্ট-কোট ইত্যাদি শরীরের বিভিন্ন ডিগ্রির উত্তাপ শোষণ করে। সাদা বর্ণ যেস্থলে ১০০° ডিগ্রি উত্তাপ শোষণ করে, সেইস্থলে পাণ্ডুবর্ণ

বা পাতলা হলুদ বর্ণ	শোষণ করে	১০২°
ঘন হলুদ বর্ণ	"	১৪০°
পাতলা সবুজ বর্ণ	"	১৫৫°
লাল বর্ণ	"	১৬৫°
ঘন সবুজ বর্ণ	"	১৬৮°
পাতলা নীল বর্ণ	"	১৯৮°
কৃষ্ণ বর্ণ	"	২০৮°

শরীরের আর্দ্রতা শোষণকারী পরিচ্ছদই উৎকৃষ্ট। যদি পরিচ্ছদ বাষ্প শোষণ করিতে পারে. তবে দেহ ঘর্ম্মসিক্ত হয় না, নতুবা চর্ম্ম ঘর্ম্মলেপাবৃত হইয়া যায়। তাহাতে লোমকূপ বন্ধ হয়, ঘর্ম্মাক্ততার জন্য শরীরে অস্বস্তি বোধ হয় এবং সর্দ্দিতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা জন্মে।

সর্ব্বপ্রকার পরিচ্ছদের মধ্যে পশমের (Wool) পরিচ্ছদ অতি উৎকৃষ্ট। চর্ম্মের স্বাভাবিক উত্তাপ বজায় রাখিবার পক্ষে ইহা অতি উপযুক্ত। শীতকালে জামা কাল বর্ণের এবং গ্রীষ্মকালে সাদা অথবা পাতলা ধূসর বর্ণের হওয়া বাঞ্ছনীয়। পাট, তুলা অথবা ফ্লানেলের জামার নীচে পশমের আবরণ দেওয়া চলে। পশমের বস্ত্র তাড়াতাড়ি ময়লা হয় বটে, কিন্তু তজ্জন্য তাহার কার্য্যকারিতা এবং উপকারিতা উপেক্ষা করা চলে

না। অন্যান্য প্রকার বস্ত্রের ন্যায় পশমের বস্ত্রে তাড়াতাড়ি অগ্নিসংযোগ হয় না, হইলেও অগ্নি ধীরে ধীরে জ্বলে, শিখা বিস্তার করে না। তুলা এবং পাটের বস্ত্রে তাড়াতাড়ি অগ্নিসংযোগ হয়। যে জাতীয় কার্য্যে যে কোন মুহূর্ত্তে পরিচ্ছদে অগ্নিসংযোগের সম্ভাবনা থাকে, সেই জাতীয় কার্য্যে পশমের পরিচ্ছদ পরিধান করা অতীব উত্তম। দেহের বস্ত্রে অগ্নিসংযোগ হইলে কম্বল, রাগ (rug) ইত্যাদি দ্বারা দেহ আবৃত করিলে অগ্নি তাড়াতাড়ি নির্ব্বাপিত হয় ইহা সকলেই জানেন। তাহার কারণ পশম দ্বারা প্রস্তুত কম্বল-রাগ ইত্যাদির দাহ্যতা অতিশয় কম।

সার্ট-জামা বেশি টাইট বা আট্‌সাট হওয়া উচিত নহে। সংখ্যায়ও উহাদের বেশি হওয়ার প্রয়োজন নাই। বেশি হইলে উহাদিগকে ধৌত করা এবং বাক্সে সজ্জিত করা ব্যতীত আর বিশেষ কাজ হয় না। জামা-কাপড় শরীরের কোন স্থান যেন চাপিয়া না ধরে। চাপিয়া ধরিলে সঙ্কুচিত স্থানের নীচে রক্ত প্রবাহিত না হওয়ায় অথবা কম প্রবাহিত হওয়ায় তৎস্থান ঠাণ্ডা হইয়া যায় এবং সেই স্থানের অবিশুদ্ধ রক্ত শিরাপথে হৃৎপিণ্ডে ফিরিয়া আসিতে পারে না। পাজামা (trouser) অথবা পেণ্ট বেল্ট দ্বারা কোমরে না বান্ধিয়া কাঁধে ঝুলাইয়া রাখা উচিত। কোমরে বান্ধিলে কোমরে অত্যধিক চাপ পড়ে এবং যাহাদের অন্ত্রবৃদ্ধি রোগের (hernia) প্রবণতা আছে, তাহাদের ঐ প্রবণতা বৃদ্ধি পায়। ধুতি, পাজামা, পেণ্ট ইত্যাদি অত্যন্ত আটিয়া পরিধান করিলে (১) নিঃশ্বাস গ্রহণকালে ফুস্‌ফুস্‌ সম্পূর্ণরূপে প্রসারিত হইতে পারে না (২) তলপেটের যন্ত্রাদির যথোপযুক্ত অবস্থান পরিবর্ত্তিত হয় (৩) যকৃৎ এবং অন্ত্রের কার্য্যে বিঘ্ন জন্মে (৪) নিঃশ্বাস-প্রশ্বাসের অল্পতার জন্য হৃৎপিণ্ডের কম্পন এবং অবসাদ জন্মে (৫) মূত্রাশয়ের কার্য্যে বিশৃঙ্খলা উপস্থিত হয় এবং (৬) হজমশক্তির বিঘ্ন ঘটে। সর্দ্দি এবং ফুস্‌ফুসের পীড়ায় আক্রান্ত

হইলে পশমের নিম্নবস্ত্র বা আণ্ডারওয়ার (underwear) ব্যবহার দ্বারা সুফল পাওয়া যায়। নিদ্রাকালে গরম বস্ত্র পরিধান করা উচিত নহে।

গ্রীষ্ম ঋতুতে শিশুদের পরিচ্ছদ এইরূপ হওয়া প্রয়োজন, যাহা সূর্য্যের আলোকে জড়াইয়া না থাকিয়া, ঐ আলোককে নিক্ষেপ করিতে পারে এবং যাহা দেহের বাষ্প নিঃসরণ রুদ্ধ করিতে না পারে ; এবং শীত ঋতুতে এইরূপ হওয়া আবশ্যক, যাহা তাহাদের দেহের তাপ রক্ষা করিতে পারে। বয়স্কদের পরিচ্ছদের যে উদ্দেশ্য, শিশুদেরও সেই উদ্দেশ্য, কিন্তু শিশুদের কল্যাণের জন্য ইহা স্মরণ রাখা আবশ্যক যে, ঐ অল্প বয়সে তাহাদের তাপ পরিচালক যন্ত্রসমূহ পরিপুষ্ট হইয়া উঠে না ; ফলে আবহাওয়ার মৃদু পরিবর্ত্তন তাহাদের দেহে বেশি পরিমাণে অনুভূত হয় এবং সেই অনুভূতিতে তাহাদের স্বাস্থ্য এবং প্রকৃতি বেশি পরিমাণে আহত হয়। দ্বিতীয়তঃ তাহাদের পরিচ্ছদ এরূপ হওয়া প্রয়োজন, যাহাতে তাহাদের স্বাভাবিক চঞ্চলতাজাত বিচিত্র গতিবিধি ব্যাহত না হয়। তাহাদিগকে জামা-কাপড় আটিয়া পরান অথবা অতিরিক্ত কাপড়-চোপড়ে সজ্জিত করান উচিত নহে, মোটা, কর্কশ এবং লোমশ বস্ত্র পরান উচিত নহে। পিন, সেফ্‌টিপিন, (Safety-pin) ইত্যাদিও তাহাদের জামা-কাপড়ে ব্যবহার করা সঙ্গত নহে।

পরিচ্ছদে বিষাক্ত রং
(Poisonous dyes in clothing)

যে রংএ কাপড় রঞ্জিত করা হয়, সেই রংএ আর্সেনিক এবং তজ্জাতীয় বিষাক্ত দ্রব্য মিশ্রিত থাকে। যাহারা ঐরূপ রঙ্গীন কাপড় পরিধান করেন, তাহারা ঐ কাপড় পরিত্যক্ত ধূলিকণা এবং বাষ্প নিঃশ্বাসের সহিত গ্রহণ করেন এবং মাথাঘোরা, মাথাব্যথা, জ্বরভাব,

দৈহিক অস্বচ্ছন্দতা ইত্যাদিতে কষ্ট পাইয়া থাকেন। কোন কোন প্রকার রঙ্গীন বস্ত্র চর্ম্মকে উত্তেজিত করে, চর্ম্ম রক্তাক্ত হয়, ফোলে এবং প্রদাহিত হয়। রঙ্গীন ফ্লানেল, মোজা, টেবিলক্লথ, কার্পেট ইত্যাদিতে আর্সেনিক সর্ব্বদাই পাওয়া যায়। সুপরিচ্ছদ শুধু দেহ নিঃসারিত বাষ্প শোষণ করে, তাহা নয়, দেহের ঘর্ম্মজাত এবং বহিরাগত দুর্গন্ধও শোষণ করিয়া মনকে প্রফুল্ল রাখে। সাদা রংএর পরিচ্ছদ সর্ব্বাপেক্ষা অধিক নিরাপদ। সংক্রামক রোগজীবাণু সাদা রংএর পরিচ্ছদ অতি কম আকর্ষণ করে এবং কাল রংএর পরিচ্ছদ অত্যন্ত বেশি আকর্ষণ করে। সাদা জামা-কাপড় তাড়াতাড়ি ময়লা হয় বলিয়া অনেকে রঙ্গীন জামা-কাপড় ব্যবহার করিয়া থাকেন। কিন্তু একই প্রকার ব্যবহারে উভয় প্রকার জামা-কাপড়ই একসঙ্গে বিনষ্ট হয়। বরঞ্চ রঙ্গীন জামা-কাপড়ের ময়লা পরিষ্কার করিয়া না লইলে তাড়াতাড়ি বিনষ্ট হওয়ারই অধিক সম্ভাবনা। অধিকন্তু রঙ্গীন জামা-কাপড়ের ময়লা পরিষ্কার না করিয়া উহাদের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার ভাণ দেখাইয়া চলার যুক্তি অতি কুযুক্তি। কাহারও ঐরূপ নোংরামি অবলম্বন করা উচিত নহে। আত্মপ্রতারণার মত দূষণীয় আর কি আছে ?

মস্তকাবরণ

(Covering for the head)

মস্তকের চুল মস্তকের স্বাভাবিক আবরণ। মস্তকে অসংখ্য চুল এবং অসংখ্য ছিদ্র। ছিদ্রপথে দেহের বাষ্প অবাধে বাহির হইতে পারে। সুতরাং কেশরাজিকেই মস্তকের অতি সুপরিচ্ছদ বলা যাইতে পারে। কিন্তু মস্তকে তৈল মাখিলে এবং স্নানের পর চুল আঁচড়াইলে লোমকূপ দ্বারা বাষ্প বহির্গমনের পথ রুদ্ধ হইয়া যায়। পাশ্চাত্যদেশে

সকলেই মস্তকে টুপী (hat) পরিধান করেন। টুপী দ্বারা শীতোত্তাপ, বৃষ্টিবাদল হইতে মস্তককে রক্ষা করিবার যুক্তি তাহাদের পূর্ব্বেও ছিল এবং এখনও আছে বটে, কিন্তু বর্ত্তমানে উহা প্রধানতঃ যুক্তিবিহীন সামাজিকতায় এবং আধুনিক সৌন্দর্য্যবোধ হইতে সুদৃশ্যতায় পরিণত হইয়াছে। ভারী টুপী মাথায় দিয়া পরিশ্রমের কাজ করা নিতান্ত অস্বাস্থ্যকর। লোমকূপের কার্য্য টুপী দ্বারা বাধাপ্রাপ্ত হওয়া উচিত নহে। এদেশেও সম্প্রদায় বিশেষে মাথায় টুপী অথবা পাগ্ড়ী ব্যবহার করেন। সূক্ষ্ম ছিদ্র সংযুক্ত পশমের অথবা ফ্লানেলের কিম্বা পাতলা তুলার বস্ত্রের টুপী পরিধান করা আপত্তিজনক নহে। সিল্কের অথবা তুলার বস্ত্রের পাগ্ড়ীও অস্বাস্থ্যকর নহে। গ্রীষ্মকালে বাড়ীতে সর্ব্বদাই মাথা খোলা রাখা বিধেয়। গ্রীষ্মের রৌদ্র হইতে মস্তককে রক্ষা করিতে হইলে সাদা রংএর টুপী পরিধান করা উচিত এবং ঐ টুপী এইরূপ হওয়া প্রয়োজন, যাহাতে মাথার পশ্চাৎদিক, উপরিভাগ, ঘাড় এবং মুখমণ্ডলে রৌদ্রত্তাপ না লাগে। শুভ্র বস্ত্রাবৃত সোলার টুপীও এদেশে গ্রীষ্মের প্রচণ্ড রৌদ্রে ব্যবহার করা যাইতে পারে। বর্ত্তমান কালে আমেরিকাতে টুপীবিহীন অবস্থায় ভ্রমণ করিবার একটি ফ্যাসানের সৃষ্টি হইয়াছে।

জুতা বা পাদপরিচ্ছদ

(Footwear)

জুতা অত্যন্ত শক্ত এবং সচ্ছন্দ পাদচারের পক্ষে বিঘ্নজনক হওয়া উচিত নহে। শক্ত জুতা সর্ব্বদা পরিধান করিলে পায়ের স্বাভাবিক স্থিতিস্থাপকতা নষ্ট হয় পায়ের মা সপেশী বলিষ্ঠ এবং বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় না, হাটা বা পরিভ্রমণ করা আনন্দের না হইয়া কষ্টের কারণ হইয়া দাঁড়ায়। জুতার অগ্রভাগ এরূপ অপ্রশস্ত হওয়া উচিত নহে, যাহাতে পায়ের অঙ্গুলির

একটি আর একটির উপর গড়াগড়ি দেয়। বর্ত্তমানে জুতার গোড়ালি অতিশয় উচ্চ করার ফ্যাসান দেখা দিয়াছে। গোড়ালি উচ্চ হইলে দেহ সম্মুখের দিকে ঝুকিয়া থাকে এবং পায়ের অঙ্গুলিতে দেহের ভার রক্ষা করিয়া চলিতে হয়। তাহাতে শরীরের স্বাভাবিক সমতা রক্ষা করা হয় না এবং দেহকে সোজা রাখিবার জন্য বৃথা পরিশ্রম করিয়া জীবনীশক্তির ক্ষতি করিতে হয়। ঐভাবে সর্ব্বদা সম্মুখের দিকে ঝুকিয়া চলিলে পায়ের স্বাভাবিক গঠন বিকৃত হইয়া যায়, অঙ্গুলিগুলির বক্র হওয়ায় সম্ভাবনা জন্মে এবং নখের গোড়ায় কুনি (ingrowing of nails) হয়। জুতার উচ্চ গোড়ালি লম্বভাবে দেহকে ধারণ করিতে পারে না, সুতরাং তদুপরি দেহের দণ্ডায়মান অবস্থাও স্বাভাবিক দৃঢ়তা লাভ করিতে পারে না। জুতা নরম এবং আরামপ্রদ হইলে পায়ের কোন অংশেই অতিরিক্ত চাপ পড়ে না, পায়ের রক্তনলীর রক্তপ্রবাহ ব্যাহত হয় না, পায়ে, কড়া, কুনি, ফাটা, ফুলা ইত্যাদি জন্মে না। জুতা বেশি ঢিলা হওয়াও উচিত নহে। বেশি ঢিলা হইলে জুতার সহিত পায়ের আঘাত লাগিয়া পায়ের চামড়া মোটা হইয়া যায়। দুর্ব্বল ব্যক্তি এবং শিশুদের ভারী জুতা পরিধান করা উচিত নহে।

জল (Water)

বিশুদ্ধ জলে দুই অংশ হাইড্রোজেন (hydrogen) এবং এক অংশ অক্সিজেন (oxygen) থাকে। কিন্তু ঐরূপ বিশুদ্ধ জল খুব কম পাওয়া যায়। জলে নানাপ্রকার কঠিন বস্তু (solids) এবং বাষ্প (gases) থাকে। প্রতি গ্যালন (৩৷৷ সের) জলে এক হইতে দুই গ্রেণ লবণ থাকে। জলের বাষ্পসমূহের মধ্যে নাইট্রোজেন (nitrogen) এবং কার্ব্বনিক এসিড (corbonic acid gas) প্রধান। ঐ বাষ্প জলে অবস্থান করে বলিয়াই জলের মনোরমতা জন্মে এবং জল স্বাদযুক্ত হয়। অগ্নির উত্তাপে ঐ বাষ্প জল হইতে পৃথক হয় বলিয়াই সিদ্ধ জল বিস্বাদ বোধ হয়।

ক্ষয়িত গাছপালা-শাকসব্জী, মনুষ্য এবং পশু-পক্ষীর মৃতদেহ, নানাপ্রকার আবর্জ্জনা ইত্যাদি পুষ্করিণী কূপ, এবং নদী-নালা-খালের জল দূষিত করিয়া থাকে। এমোনিয়া (ammonia), সালফার এসিড (sulphur acid) ইত্যাদি বাষ্প মেঘের জলধারার সহিত মিশ্রিত হইলেও জল দূষিত হয়। ধাতব বস্তু যথা—সীসা, দস্তা, তাম্র প্রভৃতির সংস্পর্শেও জল দূষিত হয়।

জলের প্রকার (Kinds of water)

(১) পরিস্রুত জল (Distilled water)—বিশুদ্ধ।

(২) বৃষ্টির জল (Rain water)—যদি উত্তমরূপে সংগ্রহ করা যায়, তবে বিশুদ্ধ হয়।

(৩) বরফ জল (Ice water)—বিশুদ্ধ। জল জমাইবার সময় বাষ্পায়, লবণাক্ত এবং ধাতব উপাদানগুলি উহা হইতে পৃথক হইয়া যায়। বরফজল স্বাদহীন।

(৬) বৃহৎ জলাধার (water reservoires), চৌবাচ্চা এবং জল চলাচলের জন্য যে পাইপ বা নল ব্যবহার করা হয়, তাহাতে সকল সময়েই বিশেষতঃ বর্ষাকালে একপ্রকার জলজ পোকা (water insects) জন্মিয়া থাকে। ঐগুলি মধ্যে মধ্যে মাজিয়া ঘষিয়া পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য। কূপ এবং পুষ্করিণীর মাটীও ২।৩ বৎসর পর পর উঠাইয়া উহাদিগকে পরিষ্কার রাখা কর্ত্তব্য। পুষ্করিণী এবং কূপের জল এরূপভাবে রক্ষা করা কর্ত্তব্য যাহাতে বাহিরের জল কোন প্রকারে উহাদের মধ্যে প্রবেশ করিতে না পারে।

আমাদের দেহে জলের ব্যবহার
(Use of water in our body)

আমাদের দেহের তিন ভাগের দুই ভাগ জল। বয়স্ক ব্যক্তির প্রত্যহ ৪।৫ সের জল পান করা কর্ত্তব্য। তদতিরিক্ত জল পান করিলেও দেহের কোন ক্ষতি হয় না। নালা, নর্দ্দমা, ড্রেণ পরিষ্কার করিতে যেরূপ প্রচুর জলের প্রয়োজন হয়, সেইরূপ আমাদের দেহের ময়লা পরিষ্কার করিবার জন্যও প্রচুর জলের আবশ্যক। বাহ্য, প্রস্রাব, ঘর্ম্মের সহিত আমাদের দেহের যে ময়লা নিঃসারিত হয়, তাহা প্রচুর জলের সহায়তা পাইলে অতি সহজে এবং বেশি পরিমাণে নিঃসারিত হইতে পারে। কিয়ৎকাল মানসিক পরিশ্রমের পর অথবা মনে বিষন্ন ভাব উপস্থিত হইলে ২।১ গ্লাস শীতল জল সেবন করা মাত্রই মনে প্রফুল্লতার উদয় হয়। শিশুদিগকে দিনে ৫।৭ বার সিদ্ধ এবং গরম জল পান করান উচিত। কখনও কখনও দেখা যায়, শিশু কেবল ক্রন্দন করে, খাবার দিলে খায় না। জলের তৃষ্ণা ইহার কারণ হইতে পারে এবং হইয়াও থাকে। স্নানে যেরূপ দেহের

বহির্ভাগ পরিষ্কৃত হয়, জল পানে সেইরূপ দেহের অন্তর্ভাগ পরিষ্কৃত হয়। চর্ম্ম, মুত্রাশয় এবং অন্ত্র দেহের ময়লা বাহির করিয়া দিবার জন্য উন্মুখ থাকে কিন্তু অবাধ জল সংস্পর্শের অভাবে তাহারা তাহাদের কার্য্য পূর্ণরূপে সাধন করিতে পারে না। অত্যন্ত উষ্ণ জল এবং প্রচুর পরিমাণে বরফজল সেবন করা অবিধেয়। বরফজল অল্প পরিমাণে চুমুক দিয়া পান করিলে মস্তিষ্ক এবং শরীর শীতল হয়। গরম জলের প্রয়োগ দ্বারা দেহেব যে কোন স্থানের রক্তপ্রবাহের হ্রাস-বৃদ্ধি সাধন করা যায়। গরম জল এবং শীতল জলের অন্তর-প্রয়োগ (একবার গরম, তারপর শীতল, তারপর আবার গরম, আবার শীতল জল) শরীরের যে কোন স্থানের রক্তপ্রবাহ বৃদ্ধির একটি বিশেষ উপায়।

চর্ম্মের সৌন্দর্য্য এবং মসৃণতা

চর্ম্মের কোমলতা, উজ্জলতা, সৌন্দর্য্য, মসৃণতা ইত্যাদি বর্দ্ধিত করিয়া দেহকে লাবণ্যমণ্ডিত করিতে হইলে চর্ম্মের রক্তপ্রবাহ বৃদ্ধি করিতে হইবে, চর্ম্মগ্রন্থি এবং মেদগ্রন্থির কর্ম্মক্ষমতা বাড়াইতে হইবে এবং চর্ম্মের অন্তর ও বাহ্য অংশ সুগঠিত করিবার দৃঢ় ইচ্ছা পোষণ করিতে হইবে। সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতিবিধান, ব্যায়াম এবং সুখাদ্য গ্রহণ চর্ম্মের অন্তর গঠনকারী। চর্ম্মের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা রক্ষা করা, সূর্য্যোত্তাপ ভোগ করা এবং চর্ম্মের মৃদুমর্দ্দন (massage) চর্ম্মের বাহ্য অংশ গঠনকারী। প্রচুর ফল, শাক-সব্জী এবং দুধ চর্ম্ম এবং দেহের সৌন্দর্য্য বৃদ্ধির পক্ষে অতি উৎকৃষ্ট খাদ্য। নিয়মিত ব্যায়ামকারীর সাধারণ স্বাস্থ্য উন্নত হয়। উন্নত স্বাস্থ্যসম্পন্ন ব্যক্তির চর্ম্মই উজ্জ্বল এবং সুদৃশ্য হইয়া থাকে। সূর্য্যোত্তাপ উপভোগ করা চর্ম্মের সর্ব্বপ্রকার কল্যাণের পক্ষে অত্যন্ত উপকারী। কোন কোন প্রকার চর্ম্মরোগ একমাত্র সূর্য্যোত্তাপ উপভোগেই সারিয়া যায়।

স্নান (Bathing)

বাহির হইতে এবং শরীরের ভিতর হইতে সর্ব্বদা ময়লা আসিয়া চর্ম্মে সঞ্চিত হয়। এই ময়লা পরিষ্কার না করিলে চর্ম্ম তাহার কার্য্য সাধন করিতে পাবে না। দেহের রক্ত যে ময়লা সংগ্রহ করিয়া সঞ্চিত করে, তাহা লোমকূপ এবং স্নেহগ্রন্থি (sebacious glands) দ্বারা বহিস্কৃত হয়। কিন্তু চর্ম্মে ময়লা সঞ্চিত হইলে উহাদের দ্বার বন্ধ হইয়া যায়। দেহে ধূলাবালি পড়িলে চর্ম্মে স্নেহগ্রন্থি হইতে যে তৈলাক্ত পদার্থ নিঃসৃত হয়, তাহার সহিত ধুলাবালি মিশিয়া যায়। তাহার ফলে চর্ম্মের উপর ময়লার একটি পাতলা আস্তরণ পড়ে। তাহাতে চর্ম্মের লোমকূপ একেবারে বন্ধ হইয়া যায়। চর্ম্মের লোমকূপ খোলা রাখাই স্নানের প্রাথমিক উদ্দেশ্য। সুতরাং জলে একটি ডুব দিয়া উঠিলেই স্নান করা হয় না; শরীর মাজিয়া ঘষিয়া সাঁতার কাটিয়া স্নান করা উচিত। সাঁতার কাটিলে চর্ম্মের রক্তনলীগুলিতে রক্তপ্রবাহ বৃদ্ধি পায়, লোমকূপপথে ময়লা নিঃসরণ কিঞ্চিৎ সহজে সাধিত হয়। চর্ম্মের ময়লা সুপরিষ্কৃত করিবার জন্য অল্প গরম জলে সাবান মাখিয়া স্নান করা উচিত। গরম জলে স্নান করিলে চর্ম্মে অধিক রক্ত সঞ্চার হয় এবং চর্ম্মগ্রন্থিসমুহের কার্য্যক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। তজ্জন্য ঘর্ম্ম অধিক পরিমাণে উৎপাদিত হইয়া লোমকূপের ভিতরের অংশ এবং কূপনলী পরিষ্কার করিয়া থাকে।

স্নানের প্রকার (Varities of baths)

(১) গরম জলে স্নান করিলে চর্ম্মের রক্তনলীগুলি প্রসারিত হয়, চর্ম্মে অধিকতর রক্ত প্রবাহিত হয়। তাহাতে শরীরের ক্লান্তি নাশ হয়

এবং আরাম জন্মে। গরম জলে স্নানের প্রতিক্রিয়াতে দেহের স্নায়ুতন্ত্রই বেশি প্রভাবান্বিত হয়। এই জন্যই যাহারা নিদ্রাহীনতা রোগে কষ্ট পান, তাহাদিগকে শয়নের পূর্ব্বে গরম জলে স্নানের বিধান দেওয়া হয়।

(২) শীতল জলে স্নান করিলে চর্ম্মের রক্তনলীগুলি সঙ্কুচিত হয়, চর্ম্মের রক্তপ্রবাহ হ্রাস পায়। যদি বেশি সময় জলে না থাকিয়া স্নান সারিয়া উঠা যায়, তবে চর্ম্মের রক্তপ্রবাহ পুনরায় সবেগে বৃদ্ধি পাইতে থাকে। এই বৃদ্ধিতে শরীর উত্তেজনা প্রাপ্ত হয়, শরীরের সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ কর্ম্মশীলতার প্রেরণায় পুষ্ট হয়। কিন্তু শীতল জলে বহুক্ষণ পড়িয়া থাকিয়া সাঁতার কাটিলে বা ডুবাইলে উপরিউক্ত সুফলটুকু লাভ করা যায় না। সন্ধ্যায় অথবা শয়নের পূর্ব্বে গরম জলে স্নান এবং প্রাতে শীতল জলে স্নান করা বিধেয়। গরম জলে স্নান দেহকে অবসর উপভোগের সুযোগ দিবে এবং শীতল জলে স্নান দেহকে কর্ম্মশীল করিয়া তুলিবে।

(৩) বারম্বার স্নান করা অথবা বারম্বার শরীরের কোন অঙ্গ ধৌত করা অবাঞ্ছনীয়। তাহাতে চর্ম্মের মেদগ্রন্থির কার্য্য বাধা পায়। আপন আধার হইতে তৈল নিঃসরণ করিয়া চর্ম্মকে তৈলসিক্ত, মসৃণ এব কোমল রাখাই মেদগ্রন্থিসমূহের কার্য্য। বারম্বার স্নানে অঙ্গ তৈললিপ্ত হয় না, শুষ্ক, কর্কশ এবং ফাটা ফাটা হইয়া যায়। অধিকন্তু বারম্বার স্নানে শরীর যে উত্তেজনা প্রাপ্ত হয় অর্থাৎ চর্ম্মের রক্তনলীর যে পুনঃপৌনিক প্রসারণ-সঙ্কোচন হয়, তাহা অত্যন্ত অনিষ্টজনক।

(৪) স্নানজলের তাপ (Temperatures of various kinds of baths)—

অত্যন্ত শীতল জলে স্নান	(very cold bath)	৩২°—৫০°	ফা-হি
শীতল জলে স্নান	(cold bath)	৫০°—৭০°	,,

অল্প উষ্ণ জলে স্নান	(tepid bath)	৮৫°—৯৫°	,,
উষ্ণ জলে স্নান	(warm bath)	৯৬°—১০২°	,,
বাষ্প স্নান	(vapour bath)	৯৬°—১১০°	,,
গরম জলে স্নান	(hot bath)	১০২°—১১০°	,
অত্যন্ত গরম জলে স্নান	(very hot bath)	১১০°—১২০°	,
উষ্ণ বায়ু স্নান	(hot air bath)	১৭৫°—২১১°	,,

(৫) সমুদ্রস্নান শরীরকে শীতল এবং উত্তেজিত করে। সমুদ্র জলে লবণ থাকার দরুণ সমুদ্রস্নান দেহের পক্ষে পুষ্টিপ্রদও বটে। কিন্তু সকলের পক্ষেই সমুদ্রস্নান উপকারী হয় না, কাহারও কাহারও অপকার সাধন করে। যাহারা সমুদ্রস্নানে উপকার লাভ করিয়াছেন, অথবা যাহারা সমুদ্রস্নানে অভ্যস্ত, তাহাদের ধারণা যে, যত অধিক কাল ব্যাপিয়া সমুদ্রস্নান করা যায়, দেহ তত অধিক কল্যাণ লাভ করে। কিন্তু এরূপ ধারণা ভুল। যাহারা দুর্ব্বল অথবা চর্ম্মরোগাক্রান্ত তাহাদের পক্ষে সমুদ্রস্নান অবিধেয়।

(৬) বাড়ীতে বসিয়াও কৃত্রিম উপায়ে সমুদ্রস্নান করা যাইতে পারে। ৩০ গ্যালন জলে ৯ পাউণ্ড (১ পাউণ্ড ⁄৷৷০ সের) লবণ মিশ্রিত করিলে সমুদ্রজল প্রস্তুত হয়। প্রয়োজন বোধ করিলে ঐ জল ইচ্ছা অনুরূপ গরম করিয়া লওয়া যাইতে পারে। শিশুদের পক্ষে এবং ক্ষয়রোগপ্রবণ রোগীদের পক্ষে ঐপ্রকার কৃত্রিম সমুদ্রস্নান হিতকর।

(৭) নদীর জলে স্নান হিতকর। কিন্তু নদীর জল রোগজীবাণু-শূন্য এবং স্রোতবাহী হওয়া আবশ্যক।

(৮) অল্প উষ্ণ জলে স্নান (৮৫°—৯৫°) করিলে স্নানের ক্রিয়া শুধু চর্ম্মেই কিঞ্চিন্মাত্র অনুভূত হয়, শরীরের অভ্যন্তর ভাগে তাহার ক্রিয়া পৌঁছিতে পারে না। সুতরাং শরীরে কোনপ্রকার প্রতিক্রিয়া

হয় না এবং শরীরের তাপেরও হ্রাসবৃদ্ধি হয় না। ২।৩ ঘণ্টা ব্যাপিয়া অতি নিরাপদে ঐরূপ অল্প উষ্ণ জলে স্নান করিতে পারা যায়। যাহারা অধিকক্ষণ ব্যাপিয়া স্নান করিতে ইচ্ছা করেন এবং যাহারা পুরাতন চর্ম্মরোগে এবং স্নায়বিক দৌর্ব্বল্যে ভুগিতেছেন, তাহাদের পক্ষে ঐপ্রকার স্নান হিতকর।

(৯) গরম জলে স্নান (১০২°—১১০°) করিলে স্নায়ুতন্ত্র এবং রক্তসঞ্চালন যন্ত্রে উত্তম ক্রিয়া প্রকাশ পায়। নাড়ীস্পন্দন, বক্ষস্পন্দন এবং নিঃশ্বাসপ্রশ্বাস বৃদ্ধি পায়, প্রচুর ঘর্ম্ম নিঃসরণ হয়। দীর্ঘ সময় গরম জলে স্নান করিলে শরীর দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। সুতরাং তাহা বর্জ্জনীয়।

(১০) অত্যন্ত গরম জলে স্নান (১১০°—১২০°) করিলে নাড়ীর গতি অত্যন্ত বৃদ্ধি পায়, রক্তের চাপ (blood pressure) হ্রাস পায় এবং কুঞ্চিত হইয়া জমিয়া উঠে। ১২০° ডিগ্রি তাপের জলে কয়েক মিনিট মাত্র স্নান করা যাইতে পারে।

(১১) বাষ্পস্নানে প্রচুর পরিমাণে ঘর্ম্ম নিঃসৃত হয় এবং চর্ম্ম অত্যন্ত সুপরিষ্কৃত হয়; কিন্তু যাহাদের হৃৎপিণ্ড দুর্ব্বল, তাহাদের বাষ্পস্নান করা উচিত নহে। নিঃশ্বাসের সহিত বাষ্প গৃহীত না হইলে বাষ্পস্নান দেহে অধিকক্ষণ সহ্য হয়। যে ডিগ্রির উত্তাপের গরম জল সহ্য হয় না অথবা সহ্য করিতে কষ্ট বোধ হয়, সেই ডিগ্রি অথবা ততোধিক ডিগ্রির উত্তাপের বাষ্পস্নান দেহে সহ্য হইয়া থাকে। ১২২° ডিগ্রির অধিক উত্তাপযুক্ত বাষ্পস্নান সহ্য করা কষ্টকর। বাত, সর্দ্দি, স্নায়বীয় ব্যথা, গৃধ্রসী (sciatica) ইত্যাদিতে বাষ্পস্নান অতিশয় উপকারী। বাষ্পস্নান ১০।১৫ মিনিট কালের অধিক সময় করা উচিত নহে।

বাষ্পস্নানের সাধারণ প্রণালী এইরূপ—একটি বড় কড়াই বা জল-পাত্রে প্রয়োজনীয় উত্তাপযুক্ত জল রাখিয়া তদুপরি একখানা চেয়ার স্থাপন করিয়া রোগীকে বসাইতে হয়, এবং রোগীর মাথা খোলা রাখিয়া তাহার গলদেশ হইতে কাপড় তাবুর আকারে ছড়াইয়া কড়াই বা জলপাত্রটীকে এরূপভাবে ঢাকিতে হয়, যাহাতে কোন প্রকারে বাষ্প ঐ তাবু বা কাপড়ের ঢাকনী হইতে বাহির হইতে না পারে। জলের উত্তাপ হ্রাস পাইলে ঢাকনীর একটি কোণ সন্তর্পণে তুলিয়া অগ্নিতে উত্তপ্ত ইষ্টকখণ্ড প্রয়োজন অনুসারে একখানা, দুইখানা অথবা তিনখানা জলে নিক্ষেপ করিলে জলের উত্তাপের সমতা রক্ষিত হয়।

স্নানে সাবধানতা (Caution in bathing)

(ক) খাওয়ার দুই ঘণ্টার মধ্যে স্নান করা অনুচিত।

(খ) ঘর্ম্মাক্ত কলেবরে অথবা পরিশ্রান্ত অবস্থায় স্নান করা উচিত নহে।

(গ) ঘর্ম্ম নিঃসরণের পর শরীরের শীতল অবস্থায় স্নান করা যুক্তিযুক্ত নহে।

(ঘ) শরীরে শীত-শীত বোধ হইলে স্নান পরিহার করা কর্ত্তব্য।

(ঙ) স্নানের পর শীতল বাতাসে যাইয়া শরীরকে আরও শীতল করা অহিতকর।

(চ) স্নানের উপলক্ষে জলে অধিকক্ষণ পড়িয়া থাকার কোন সার্থকতা নাই।

(ছ) সর্ব্বাঙ্গ ডুবাইয়া স্নান করিলে অসুখ হইবে, এইরূপ আশঙ্কা করিলে প্রথমে হাত এবং পা জলে ডুবাইতে হয়। তাহাতে অশান্তি বোধ করিলে স্নান পরিত্যাজ্য, শান্তি বোধ করিলে স্নান বিধেয়।

শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের স্নান

(Cleaning different parts of the body)

(১) গরম জলে পাদমুল স্নান করাইলে (hot foot-bath) মাথাব্যথা, সর্দ্দি, নাসিকা হইতে রক্তপাত, ফুস্‌ফুস্‌ হইতে রক্তস্রাব নিবারিত হয়। যাহাদের পাদমুল অত্যন্ত শীতল থাকে, তাহাদের পক্ষে ঐরূপ স্নান উপকারী।

(২) বক্ষঃ শক্তিশালী করিতে হইলে প্রত্যহ বক্ষকে অল্প গরম জলে (tepid water) তৎপর শীতল জলে স্নান করাইয়া বক্ষে খালি হাত দ্বারা মৃদু মর্দ্দন করিতে হইবে এবং তৎপর শুষ্ক করিয়া লইতে হইবে। ইহাকে বক্ষঃস্নান (chest-bath) বলে। ইহা অতিশয় ফলপ্রদ।

(৩) তলপেট স্নান (abdominal bath) করাইয়া মৃদু মর্দ্দন করিলে কোষ্ঠবদ্ধতা দূর হয় এবং যকৃতের ক্রিয়া ভাল হয়।

(৪) বাতরাগে এবং মস্তিষ্কের রক্তাধিক্যে পাদস্নান (leg-bath) উপকারী। ১০০° ডিগ্রি উত্তাপের জলপূর্ণ একটি পাত্রে ১০।১৫ মিনিট পদদ্বয় ডুবাইয়া রাখিতে হয়। মাথায় যাহাতে গরম জলের তাপ না উঠে, তজ্জন্য শীতল জলসিক্ত গামছা দ্বারা মাথা জড়াইয়া রাখা কর্ত্তব্য। ১০।১৫ মিনিট পর পদদ্বয় উঠাইয়া পদদ্বয়ে শীতল জলের ধারা প্রয়োগ করিতে হইবে, তৎপর শুষ্ক গামছা দ্বারা মুছিয়া লইতে হইবে।

(৫) প্রত্যহ স্নানের সময় শীতল জল অথবা সাবান-জল দ্বারা মস্তকের মুল, খুলি (scalp) উত্তমরূপে পরিষ্কার কবিয়া হাতের তালু দ্বারা মৃদু মর্দ্দন করিলে মাথার চুল বৃদ্ধি পায় এবং চিক্কণ হয় ও মাথার মরামাস দুর হয়। ইহাকে মস্তকস্নান (head-bath) বলে।

(৬) কোনও দিন সর্ব্বাঙ্গ পরিষ্কার করিয়া স্নান করা সম্ভব না হইলে হাত-পা-মুখমণ্ডল—এই পঞ্চাঙ্গ স্নানে কাহারও কোন প্রকার শৈথিল্য করা উচিত নহে। নিদ্রা যাওয়ার পূর্ব্বে এবং পরে, আহার করার পূর্ব্বে এবং পরে, ধূলিময়লাপূর্ণ অস্বাস্থ্যকর স্থানে, হাঁসপাতালে কিম্বা সংক্রামক রোগীর সংস্পর্শে গেলে পরে এবং ব্যায়াম, ঘর্ম্ম নিঃসরণ ও মলমূত্র ত্যাগের পরে হাত-পা-মুখমণ্ডল ধৌত করা কর্ত্তব্য। চক্ষু-কর্ণ-নাসিকা এবং মুখ মুখমণ্ডলের অঙ্গ। দেবতার আরাধনার পূর্ব্বে পঞ্চাঙ্গ স্নানের যে বিধি আছে, তদ্দ্বারাই পঞ্চাঙ্গ স্নানের উপকারিতা বুঝিতে পারা যায়।

(৭) হাতের এবং পায়ের তালুতে ঘর্ম্মগ্রন্থি অত্যন্ত বেশি। দেহের আর কোন স্থানে এত অধিক ঘর্ম্মগ্রন্থি নাই। ঐ সমস্ত ঘর্ম্মগ্রন্থি হইতে অনবরত বাষ্প নিঃসরণ হয়। সুতরাং হাত-পা বারবার ধৌত করা কর্ত্তব্য। মুখমণ্ডল ধৌত করিলে চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা এবং মুখের সূক্ষ্ম স্নায়ু-জাল শৈত্য প্রাপ্ত হয় এবং শান্ত হয়। এইজন্যই হাত-পা-মুখমণ্ডল ধৌত করিলে আরাম বোধ হয়। এই আরাম শান্তিপ্রদ এবং স্বাস্থ্যপ্রদও বটে। এই সাধারণ প্রক্রিয়া যাহাতে সকলেরই অনায়াসপাল্য হয়, তজ্জন্যই শাস্ত্রে মন্দিরে বা মসজিদে উপাসনার পূর্ব্বে হাত-পা-মুখমণ্ডল ধৌত করার বিধান দেওয়া হইয়াছে। সংস্কৃতে জলকে জীবন বলা হইয়াছে। তিন মাস খাদ্য গ্রহণ না করিয়া জীবন ধারণ করা যায় কিন্তু তিন দিন জল পান না করিয়া জীবন ধারণ করা যায় না।

(৮) বগল (armpits), কুচ্‌কি (groins), মুষ্ক (scrotum), মলদ্বার (anus) এবং জননযন্ত্র (genital organs) শীতল অথবা গরম জল দ্বারা প্রত্যহ ধৌত করা উচিত। বগলে এবং কুচ্‌কিতে ঘর্ম্ম নিঃসরণ অত্যন্ত বেশি হয়। বগলের ঘর্ম্ম অত্যন্ত দুর্গন্ধ বিস্তার করে এবং জামা-গেঞ্জিতে ঐ ঘর্ম্ম সঞ্চারিত হইয়া অবস্থিতি করে। মুষ্ক হইতেও এত অধিক ঘর্ম্ম

নিঃসরণ হয় যে, ২৪ ঘণ্টার মধ্যে মুষ্কের উপর একটি ঘর্ম্মের স্তর পড়িয়া যায়। উষ্ণতা, আর্দ্রতা এবং চলনশীলতার জন্য জননযন্ত্র এবং মুষ্কের চর্ম্মরোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা সর্ব্বদাই বর্ত্তমান থাকে. সুতরাং ঐগুলি সর্ব্বদা পরিষ্কার রাখা বাঞ্ছনীয়। মলত্যাগের পর মলদ্বারে শীতল জলের ধারা প্রয়োগ করিলে মলদ্বারের মাংসপেশীর উত্তেজনা প্রশমিত হয়। ভগন্দর, অর্শ রোগ থাকিলে অথবা মলদ্বারে ফাটা বা চুলকানি থাকিলে মলত্যাগের কাল ব্যতীত অপরাপর কালেও মলদ্বারে জলের ধারা প্রয়োগ করা হিতকর। বগল, কুচ্‌কি ইত্যাদি শরীরের নোংরা স্থান। নোংরা স্থান পরিষ্কার রাখার প্রতি বেশি লক্ষ্য রাখাই বিধেয়। এখনও প্রাচীন লোকদের মধ্যে দেখা যায় যে, তাহারা মূত্রত্যাগের পর পুরুষাঙ্গের অগ্রভাগ ধুইয়া ফেলেন। ইহা সকলেরই অনুসরণীয়।

(৯) মল পরিত্যাগের পর কেহ কেহ বালি অথবা কাঁদা দ্বারা মলদ্বার ধৌত করিয়া থাকেন। ঐরূপ করা অত্যন্ত বিগর্হিত। মলদ্বারে শীতল জল প্রয়োগই অতি উৎকৃষ্ট। কোষ্ঠকাঠিন্য হইলে কখনও অত্যন্ত জোরে কোঁথ দেওয়া উচিত নহে। গরু-ঘোড়া ছাগল-বিড়াল প্রভৃতি চতুষ্পদ জন্তু মলত্যাগের পূর্ব্বে পেটে আকুঞ্চন-প্রসারণ গতির বেগ জন্মাইয়া মলদ্বার অভিমুখে ঐ বেগ চালনা করিয়া থাকে। তাহাতে সহজে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। যাহাদের জোরে কোঁথ না দিলে মলত্যাগ হয় না, তাহারাও ঐরূপ করিলে উপকার পাইবেন।

পাতী থাকা উচিত। ঐ ঐ স্থানের চুল ঐ ঐ স্থানের ঘর্ম্ম নিঃসরণে অত্যন্ত সহায়তা করে। মস্তকের চুল না ছাটিয়া একেবারে মুণ্ডন করা অবিধেয়। মাথার চুল মাথার স্বাভাবিক আবরণ। ইহা মস্তকের ঘর্ম্ম এবং বাষ্প নিঃসরণে সহায়তা করে। চুলে আবৃত থাকার দরুণ মস্তক রৌদ্রোত্তাপ হইতে অতি সহজেই রক্ষা পাইয়া থাকে। মাথার চুল অসংখ্য হইলেও চুল অতিশয় হাল্‌কা এবং চুলসমষ্টির ওজনও হাল্‌কা। সুতরাং কেশরাজির সমষ্টিকে মাথার একটি সুন্দর পরিচ্ছদ বলা যাইতে পারে। ঐ সুন্দর পরিচ্ছদ স্বভাবদত্ত হওয়াতে তাহার সৌন্দর্য্য অতি অনুপম হইয়াছে এবং তাহার কার্য্যকারিতাও অতি সুসঙ্গত হইয়াছে। এহেন কেশরাজিকে গোড়ায় ছাটিয়া মস্তক মুণ্ডিত করিয়া উহার সৌন্দর্য্য এবং কার্য্যকারিতা হইতে বঞ্চিত হওয়ার কোন সার্থকতা নাই।

পাশ্চাত্যদেশে স্ত্রীজাতির ভিতরে চুল লম্বা রাখার প্রথা উঠিয়া গিয়াছে। তাহারা যে ফ্যাসনে চুল ছাটেন, তাহাকে বব্‌ড-হেয়ার-ফ্যাসন বলে। এদেশেও এই ফ্যাসন ধীরে ধীরে প্রবেশ করিতেছে। কবির কৃষ্ণ মেঘমালা সদৃশ রমণীর পৃষ্ঠসঞ্চারী কুঞ্চিত কেশদাম অপেক্ষা ছোট করিয়া ছাটা বব্‌ড-হেয়ার (bobbed hair) অধিকতর স্বাস্থ্যবিজ্ঞান-সম্মত।

সংক্রামক ব্যাধির প্রতিরোধের উপায়
(Means of checking contagious diseases)

মানুষের শত্রুদিগের মধ্যে যাহারা অত্যন্ত ক্ষুদ্র, তাহারাই অধিক সাঙ্ঘাতিক। রোগজীবাণু যত মানুষকে হত্যা করে, হিংস্র জীবজন্তু এবং বিষাক্ত সর্প তত হত্যা করিতে পারে না।

(১) খাদ্য এবং পানীয় পরিষ্কৃত বাসনে সর্ব্বদা ঢাকিয়া রাখা কর্ত্তব্য। নতুবা মশা মাছি, ইঁদুর, পিপীলিকা ইত্যাদি খাদ্যবস্তুকে দুষিত করিয়া ফেলে। অনেকে ঐ জাতীয় জীবগুলিকে বিশেষ গ্রাহ্য করেন না। কিন্তু মশা, মাছি ইত্যাদি নোংরা স্থানে বসিয়া আঢাকা খাদ্যদ্রব্যে আসিয়া বসিয়া থাকে। সুতরাং ঐ বিষয়ে কাহারও অবহেলা করা উচিত নহে। খাদ্যদ্রব্য রাখিবার পাত্র খালি থাকিলে ঐ পাত্রের মুখ নিম্ন দিকে এবং গোড়া উপরের দিকে স্থাপন করিয়া রক্ষা করা কর্ত্তব্য। এই সহজ অভ্যাসটি সকলেরই আয়ত্ত করিয়া লওয়া উচিত। পানীয় জল সর্ব্বদা ঢাকিয়া রাখিতে যেন কখনও ভুল না হয়।

(২) সংক্রামক রোগীকে চিকিৎসা বা সেবাশুশ্রূষা করিতে হইলে অতি সাবধানে নিজেকে রক্ষা করিয়া চলিতে হইবে রোগজীবাণুর আক্রমণ প্রতিহত করিবার প্রণালী জানা থাকে না বলিয়া বহুলোক সংক্রামক রোগীর পরিচর্য্যা করিতে যাইয়া প্রাণ হারায়। হিংসা-বিদ্বেষের বশবর্ত্তী হইয়া কাহাকেও হত্যা করিলে বিচারালয়ে যেরূপ

তাহার প্রাণদণ্ডের বিধান হয়, সেইরূপ কেহ যদি সংক্রামক রোগী হইতে আত্মরক্ষা না করে এবং অপরের মধ্যে সেই রোগ ছড়াইবার কারণ হয়, তবে তাহারও প্রাণদণ্ডের বিধান হওয়া উচিত। সংক্রামক রোগীর শুশ্রূষার সময় বার বার হাত ধুইবার জন্য কার্ব্বলিক লোশন (carbolic lotion) ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। রোগীর মলমূত্রবমিতে কার্ব্বলিক লোশন ঢালিয়া দিলে উহাদের সংক্রামক জীবাণু নষ্ট হয়। সাধারণতঃ ২০ ভাগ গরম জলে ১ ভাগ কার্ব্বলিক এসিড মিশাইয়া লোশন প্রস্তুত করা হয়। জল না মিশাইয়া ব্যবহার করিলে হাত পুড়িয়া যায়।

(৩) নিম্নলিখিত কীটাদি নানাপ্রকার সংক্রামক রোগ সৃষ্টি করে—

(ক)	মশা (এনোফিলিস)	— ম্যালেরিয়া জ্বর
	,, (ষ্টিগোমিয়া)	— ডেঙ্গুজ্বর
(খ)	মাছি	— সন্নিপাত জ্বর, আমাশয়
(গ)	স্যাণ্ড ফ্লাই (Sand fly)	— কালাজ্বর
(ঘ)	ছারপোকা	—কালাজ্বর, কুষ্ঠ, ক্ষয়রোগ
(ঙ)	উকুন	—নানাপ্রকার জ্বর
(চ)	ইঁদুরের এ টেলু	—প্লেগ
(ছ)	বিড়ালের এঁটেলু	—ডিপ্থিরিয়া (Dyptheria)

(৪) **পেটের ক্রিমি** (Intestinal Worms)--ক্রিমি বাহির হইতে আমাদের পেটে কদাপি প্রবেশ করিতে পারে না। ক্রিমির ডিম্ব খাদ্যদ্রব্যের সহিত কোন প্রকারে পেটে প্রবেশ করিলে তথায় যাইয়া ফুটিয়া ক্রিমি জন্মায়, অন্ননলীতে শ্লেষ্মার সঞ্চার হইলেও পেটে ক্রিমি জন্মে। স্ত্রী-ক্রিমি প্রত্যহ ১৬০০০০ ডিম্ব প্রসব করে। কিন্তু আমাদের অন্ননলী, মুখ, অন্ত্র, যকৃৎ ইত্যাদি হইতে যে পাচক রস নিঃসৃত

হয়, তাহাতে ক্রিমি-ডিম্ব নষ্ট হইয়া যায়। কোন যন্ত্রের রস নিঃস্রাবের ব্যতিক্রম হইলেই কয়েকটি ডিম্ব বাঁচিয়া ফুটিয়া যায়, উহা হইতে ক্রিমি বাহির হয় এবং ক্রমশঃ বাড়িতে থাকে। অধিক মসল্লা, গুরুপাক দ্রব্য, অত্যধিক মিষ্ট খাদ্য, অপক্ক ফল, কাঁচা শাকসব্জী, অত্যন্ত মৎস্য-মাংস আহার এবং তাহার অপরিপাক ইত্যাদি হইতে অন্ননলীতে শ্লেষ্মা জন্মে এবং ক্রিমির উৎপত্তির কারণ হয়। সর্ব্বদা কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখিলে, প্রয়োজন হইলে জোলাপ লইলে, নিমপাতা, চিরতা, বিশুদ্ধ মধু, কাগজীলেবু বিড়ঙ্গ চূর্ণ ইত্যাদি সেবন করিলে পেটে ক্রিমি জন্মে না এবং জন্মিলে মরিয়া যায়।

(৫) রোগোৎপাদক জীবাণুনাশ এবং বিশুদ্ধিকরণ (Disinfection and purification)—

(ক) **সংক্রমণ সংশোধক** (Disinfectants)—সংক্রামক রোগীর মল-মূত্র, ঘর্ম্ম-প্রশ্বাস, কফ-থুথু ইত্যাদি সমস্তই দূষিত। যাহা দ্বারা ঐ সমস্ত বস্তুর সংক্রামকতা বিনাশ পায়, তাহাকে সংক্রমণ সংশোধক বা ডিস্ইন্‌ফেক্‌টেণ্টস্ বলে। কার্ব্বলিক এসিড, পারমেঙ্গানেট-অব পটাস, সালফারিক এসিড, ফরমেলডিহাইড (formaladehyde) ইত্যাদি সংক্রমণ সংশোধক।

(খ) **সংক্রমণ প্রতিরোধক** (Antiseptics)—সংক্রমণ প্রতিরোধক সংক্রামকতা বিনাশ করে না কিন্তু ইহার বৃদ্ধির প্রতিরোধ করে। কার্ব্বলিক এসিড, কর্পূর, গন্ধক প্রভৃতি সংক্রামক প্রতিরোধক বা এণ্টিসেপ্‌টিক্‌স।

একটি লোহার কড়াইতে গন্ধক লইয়া একটি জলপূর্ণ মাটীর বাসনের উপর কড়াইটি বসাইতে হইবে এবং গন্ধকে আগুন ধরাইতে হইবে। গন্ধকের ধোঁয়া এবং গরম জলের বাষ্প একত্র মিশ্রিত হইয়া ঘরের

রোগজীবাণু নাশ করিয়া থাকে। কার্ব্বলিক এসিড, সালফারিক এসিড ইত্যাদি গরম জলে মিশ্রিত করিয়া লোশন করিয়া লইতে হয়। এসিডের পরিমাণ বিশ ভাগ জলের এক ভাগ মাত্র। ফরমেলডিহাইড ডাক্তারখানায় কিনিতে পাওয়া যায়। ঘরের মেঝে ও দেয়ালে ফরমেলডিহাইড ছিটাইয়া দিয়া কতক্ষণ দরজা-জানালা বন্ধ করিয়া রাখিলে উহার বাষ্প দ্বারা ঘরের যাবতীয় রোগজীবাণু বিনষ্ট হয়।

(গ) **দুর্গন্ধ নিবারক** (Deodorants) গন্ধক, ধূপ, আলকাতরার ধোঁয়া এবং ফিনাইল ও কার্ব্বলিক লোশন দুর্গন্ধনাশকরূপে সর্ব্বদাই ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ইহাদের রোগজীবাণুনাশক শক্তি যথেষ্ট বিদ্যমান।

(ঘ) সংক্রামক রোগীর পরিচর্য্যার পর প্রয়োজন অনুসারে হাত এবং শরীরের অন্যান্য অংশ শীতল অথবা গরম জল দ্বারা উত্তমরূপে ধৌত করা উচিত। চামড়াতে যাহা-কিছু লাগিয়া থাকে, তাহার অধিকাংশই জল দ্বারা ধুইয়া পরিষ্কার করা যায়। জল দ্বারা যাহা পরিষ্কৃত হয় না এবং তাহা যাহা দ্বারা সুপরিষ্কৃত হয়, তাহা নিম্নে লিখিত হইল—

(অ) তৈলাক্ত জিনিষ (oily substance)—সাবান, গোধূম চূর্ণ বা ময়দা, সরিষার তৈলের খৈল (mustard oil cake), খড়িচূর্ণ।

(আ) বার্নিস, আল্‌কাতরা, চূণ, সিমেণ্ট—তার্পিন তৈল, কেরোসিন।

(ই) লৌহ, পিত্তল, তাম্র, রৌপ্য, ও অন্যান্য ধাতব বস্তুর মরিচা—তেঁতুল, লেবুর রস, সাবান।

(ঈ) সংক্রামক বস্তু, জীবজন্তু পরিত্যক্ত মলমূত্রাদি এবং মনুষ্যদেহ নিষ্কাসিত পূঁজ-রক্ত, মল-মূত্র, বমি-ঘর্ম্ম, কফ-থুথু ইত্যাদির সংক্রমণ সংশোধক এবং প্রতিরোধক—কার্ব্বলিক লোশন, সালফারিক লোশন, ফিনাইল, সাবান, কর্পূর, গন্ধক, ধূপ এবং আল্‌কাতরার ধোঁয়া।

(উ) নাইট্রিক, সালফারিক এবং কার্ব্বলিক এসিড—খড়িচূর্ণ, সোডা, সাবান, তৈল, জল।

(ঊ) সোডা—লেবুর রস এবং জল।

(৬) সংক্রামক রোগীর দেহ পরিত্যক্ত মলমূত্রাদির রোগজীবাণু বিনাশ করিলে উহা অপরাপর লোকের খাদ্য-পানীয় অথবা বায়ুতে মিশ্রিত হইয়া অপরের দেহে রোগ বিস্তার করিতে পারে না। রোগীর মলমূত্রাদি অগ্নিসংযোগে অথবা কার্ব্বলিক লোশন, ফিনাইল প্রভৃতি দ্বারা ধ্বংশ করা কর্ত্তব্য।

(৭) অতি অল্প মাত্রায় এসেটিক্ এসিড (acetic acid) মিশ্রিত ঈষদুষ্ণ জল দ্বারা রোগীর দেহ প্রত্যহ মুছাইয়া দেওয়া উচিত। রোগীর দেহ হইতে শুষ্ক চর্ম্ম উঠিলে গরম জলের সহিত কিঞ্চিৎ সরিষার তৈল মিশ্রিত করিয়া তদ্দ্বারা রোগীর দেহ মুছাইতে হইবে। নতুবা ঐ শুষ্ক চর্ম্ম বা চর্ম্মকণা বাতাসের সহিত মিশ্রিত হইয়া অপরের দেহে প্রবেশ করিতে পারে।

(৮) এদেশের অতি অল্প লোকেই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার মূল্য বুঝিয়া থাকেন। এরূপ লোকও দেখা যায়, যাহারা জামা-কাপড় ধুইয়া পরিষ্কার করেন না। অপরিষ্কৃত জামা-কাপড় হইতে যে দুর্গন্ধ বাহির হয়, তাহা শুধু পরিধানকারীর স্বাস্থ্য বিনাশ করে না, যাহারা তাহার সংস্পর্শে আসেন, তাহাদেরও স্বাস্থ্য বিনাশের কারণ হয়। কেহ কেহ অত্যন্ত জাঁকজমকপূর্ণ পোষাক-পরিচ্ছদ পরিধান করিতে ভালবাসেন কিন্তু পোষাক-পরিচ্ছদ পরিষ্কার রাখার প্রতি লক্ষ্য রাখেন না। পোষাক-পরিচ্ছদ সুপরিষ্কৃত না থাকিলে অন্তঃকরণ প্রফুল্ল এবং পবিত্র হয় না। গেঞ্জি, নিমা ইত্যাদিতে ঘর্ম্ম এবং বাষ্প অধিক পরিমাণে এবং তাড়াতাড়ি সঞ্চিত হয়। সুতরাং ঐগুলি সর্ব্বদাই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা উচিত।

পিতামাতা তাহাদের ছেলেমেয়েদিগকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার প্রতি অনুরক্ত থাকিতে সর্ব্বদাই উপদেশ দিবেন এবং নিজেরা অনুরক্ত থাকিয়া তাহাদিগকে সৎদৃষ্টান্তের শিক্ষা দিবেন। প্রত্যেক পরিবারের প্রত্যেক ব্যক্তির এমন কি বালকবালিকাদিগেরও পৃথক পৃথক গামছা ব্যবহার করা উচিত।

(৯) সোডা অথবা সাবান-জল দ্বারা কাপড়-চোপড় সিদ্ধ করিয়া লইলে তাহাতে আর কোন প্রকার রোগজীবাণু থাকিতে পারে না। সংক্রামক রোগীর লেপ, তোষক, বালিস ইত্যাদি যাহা ধৌত করার উপায় নাই, তাহা পোড়াইয়া ফেলা উচিত। রোগ সংক্রামক না হইলেও রোগীর এবং সুস্থ ব্যক্তিরও লেপ, তোষক ইত্যাদি প্রত্যহ রৌদ্রে দেওয়া প্রয়োজন। ধুপীর বাড়ী হইতে বস্ত্রাদি ধৌত হইয়া আসিলেই, তাহা রোগ-জীবাণুশূন্য বলিয়া মনে করা উচিত নহে। সংক্রামক রোগের প্রাদুর্ভাব হইলে ধুপীর বাড়ীর কাপড়-চোপড় পুনরায় সাবান-জলে ধৌত না করিয়া কখনও পরিধান করা উচিত নহে। প্রত্যহ পরিধানের বস্ত্র পরিত্যাগ করিলে দেহ-মন প্রফুল্ল হয়। বস্ত্র পরিবর্ত্তন করিতে প্রকৃতি হইতে আমরা সর্ব্বদাই প্রেরণা পাইতেছি। কেননা, প্রকৃতি স্বতঃপরিবর্ত্তনশীল। কম্বল, গালিচা, বালিশ, গদী, তোষক ইত্যাদিতে ওয়ার দিয়া ব্যবহার করা উচিত। কেননা, ঐগুলি ময়লা হইলে উহাদের ময়লা পরিষ্কার করার উপায় থাকে না। যে সমস্ত শিশু বিছানায় প্রস্রাব করে, তাহাদিগকে পৃথক বিছানায় অয়েল-ক্লথ (oil cloth) পাতিয়া শোওয়ান উচিত।

(১০) কিভাবে ঘর সংশোধন করিতে হয়—ঘরের সমস্ত দরজা-জানালা বন্ধ করিয়া একটি লোহার কড়াইতে ৶॥ সের গন্ধক রাখিয়া উহা ঘরের মধ্যস্থলে স্থাপন করুন এবং কড়াইতে একখণ্ড জ্বলন্ত অঙ্গার নিক্ষেপ

করিয়া গন্ধকে অগ্নিসংযোগ করুন। ঐরূপ বদ্ধ অবস্থায় ঘরটিকে ২৪ ঘণ্টা কাল রাখুন, তৎপর আবার ২৪ ঘণ্টার জন্য ঘরে অবাধ বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা করুন। তারপর ঘরের ভিতরের অংশ চুণকাম (white wash) করিয়া ফেলুন। ঐরূপ করিলেই ঘর উত্তমরূপে সংশোধিত হইবে। দুরন্ত সংক্রামক রোগে আক্রান্ত রোগীর ঘর ঐরূপে সংশোধিত করিলে ঐ ঘর হইতে আর কোন আশঙ্কার কারণ জন্মিতে পারে না।

(১১) সংক্রামকতা যাহাতে বিস্তৃত না হয়, তজ্জন্য—

(ক) যে ঘরে অবাধ বায়ু চলাচল করে, সেই ঘরে রোগীকে রাখিতে হইবে এবং রোগীর প্রয়োজনীয় জিনিষ ব্যতীত অন্য সমস্ত জিনিষ ঘর হইতে বাহির করিয়া ফেলিতে হইবে। ঘরের মেঝে যাহাতে সর্ব্বদা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকে, তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখিতে হইবে।

(খ) চিকিৎসক এবং সুশ্রূষাকারী ব্যতীত আর কেহ যেন ঘরে প্রবেশ না করে। রোগীর ঘর হইতে বাহির হইয়াই শুশ্রূষাকারীর পরিধানের বস্ত্র বদ্‌লাইয়া লওয়া উচিত।

(গ) রোগী যে সমস্ত বাসন-পত্র ব্যবহার করে, তাহা গরম জলে সিদ্ধ করিয়া লইতে হইবে।

(ঘ) বিছানার চাদর, তোয়ালে, রুমাল, পরিধানের বস্ত্র এবং রোগী আর যাহা-কিছু ব্যবহার করে, তাহা প্রত্যহ গরম জলে সিদ্ধ করিয়া পুনরায় রোগীর ব্যবহারের জন্য দেওয়া উচিত।

(ঙ) ৭ম পেরাতে যাহা লিখিত হইয়াছে, তদনুসারে রোগীর দেহ পরিষ্কার করিতে হইবে।

(চ) রোগ আরোগ্যান্তে স্নান না করা পর্য্যন্ত অপর কাহারও সহিত তাহার মেলামিশা করা উচিত নহে।

(ছ) রোগী আরোগ্য লাভ করিবার পর ১০ম পেরাতে যাহা লিখিত হইয়াছে, তদনুসারে রোগীর ঘর সংশোধিত করা কর্ত্তব্য।

(১২) এদেশের অধিকাংশ লোকের অবস্থা এরূপ নয় যে, যাহাতে তাহারা সর্ব্ব অবস্থায় উপরিউক্ত নিয়মগুলি মানিয়া চলিতে পারেন। তথাপি সকলেরই যথাসম্ভব সতর্কতা অবলম্বন করা কর্ত্তব্য। সংক্রামক রোগের আক্রমণ যখন ব্যাপকভাবে আরম্ভ হয়, তখন চিকিৎসকের কাজও বাড়িয়া যায়। কিন্তু রোগী চিকিৎসা করিতে যাইয়া চিকিৎসক রোগাক্রান্ত হইয়া পড়েন না। কেননা তাহারা সংক্রমণ প্রতিরোধের সর্ব্বপ্রকার উপায় অবলম্বন করেন। পাঁড়াগায়ে এরূপ ঘটনা সর্ব্বদাই দেখা যায় যে, বাড়ীর কেহ রোগাক্রান্ত হইলে দেখিতে দেখিতে বাড়ীর অপরাপর লোকও রোগাক্রান্ত হইয়া পড়েন। ইহা অত্যন্ত পরিতাপের বিষয়। রোগ প্রতিরোধের কৌশল জানিয়া রাখিলে সহজেই সংক্রামক রোগের আক্রমণ এড়ান যায়। যাহারা দারিদ্র্য বশতঃ বেডপ্যান (bed-pan) ক্রয় করিতে অপারগ, তাহারা মানকচুর পাতা অথবা কলার পাতা ব্যবহার করিতে পারেন। কিন্তু মলমূত্র পরিত্যাগের পর ঐগুলি পোড়াইয়া ফেলা কর্ত্তব্য।

(১৩) রোগজীবাণু মানবজাতির প্রধানতম শত্রু। সর্দ্দি, ক্ষয়রোগ, ফুস্‌ফুস্‌প্রদাহ, অতিসার, আমাশয়, সন্নিপাত জ্বর, কলেরা, ধনুষ্টঙ্কার, ম্যালেরিয়া, কুষ্ঠ, প্লেগ (plague) ইত্যাদি জীবাণুই দেহে জন্মাইয়া থাকে।

রোগজীবাণু দুই প্রকার—(১) উদ্ভিদ জীবাণু (vegetable parasite) এবং (২) প্রাণী জীবাণু (animal parasite)। কূপ, পুষ্করিণী, নদী, রাস্তার ধূলিবালি, ঘরের মেঝে, দেয়াল, বেড়া, খাদ্যবস্তু এবং পানীয় প্রভৃতিতে উভয় প্রকার জীবাণুই পাওয়া যায়। মশা, মাছি, ইঁদুর, পিপীলিকা, তেলাপোকা ইত্যাদি রোগজীবাণুবাহক।

(১৪) কলিকাতার ট্রপিকেল স্কুলে (school of Tropical Medicine) গবেষণা দ্বারা জানা গিয়াছে যে, শুষ্ক এবং বায়ু প্লাবিত গুদাম ঘরে চাউল রক্ষা না করিলে চাউলের ভিতরে এক প্রকার জীবাণু জন্মে। ঐ প্রকার চাউল সেবন করার ফলেই বেরিবেরি (Beriberi) বা ব্যাপক শোথ প্রকাশ পায়। পাড়াগাঁয়ে অধিকাংশ লোকই ছয় মাস বা বৎসরের চাউল একত্রে সংগ্রহ করিয়া বা খরিদ করিয়া গুদামে রক্ষা করেন। সহরে অথবা গ্রামে যাহারা প্রয়োজন অনুসারে চাউল খরিদ করেন, তাহারাও ঐ গুদামের চাউলই খরিদ করেন। সুতরাং আমাদের প্রধান খাদ্য চাউল যাহাতে দূষিত না হয়, তৎপ্রতি চাউল বিক্রয়কারী, খরিদকারী সকলেরই অবহিত হওয়া কর্ত্তব্য। ৩০ সের চাউলে অর্দ্ধ পোয়া চুণ স্থাপন করিয়া চাউল রক্ষা করিলে চাউলে কোন প্রকার রোগজীবাণু জন্মিতে পারে না।

প্রধান প্রধান সংক্রামক ব্যাধি
(Principal contagious diseases)

(১) **কুষ্ঠ** (Leprosy)—একপ্রকার জীবাণুজাত। দেহের ভিতরে বিশেষতঃ দেহের চর্ম্মে এবং স্নায়ুমণ্ডলে ঐ জীবাণু জন্মিয়া থাকে। সুস্থ ব্যক্তির পক্ষে কুষ্ঠ রোগীর সহিত এক ঘরে বাস করা বিপজ্জনক। তাহার সঙ্গে থাকিয়া একত্রে কাজ-কর্ম্ম করা অত্যন্ত বিপজ্জনক এবং তাহার সহিত এক বিছানায় শয়ন করা, তাহার কাপড়-চোপড়-রুমাল-তোয়ালে ইত্যাদি ব্যবহার করা, তাহার ব্যবহৃত বাসন-কোসনে আহার করা অতি সাঙ্ঘাতিক বিপজ্জনক। রোগী সংক্রামক কুষ্ঠ রোগী কি না, তাহা জানা যদিও সকল সময়ে সম্ভব হয় না, তথাপি তাহার সঙ্গ সর্ব্বপ্রকারে বর্জ্জনীয়। অপরিষ্কার-অপরিচ্ছন্নতা, বায়ুবিহীন বদ্ধ ঘরে অতিরিক্ত পরিশ্রম কুষ্ঠরোগ জন্মিবার কারণ হইতে দেখা যায়। কুষ্ঠরোগ কঠিন হইলেও অসাধ্য ব্যাধি নহে। কোন কোন প্রকার কুষ্ঠরোগ সহজেই সারিয়া থাকে।

(২) মশকের দংশন হইতে রক্ষা পাওয়ার জন্য নিদ্রার সময় সর্ব্বদা মশারি ব্যবহার করা উচিত। ঝাড়ে-জঙ্গলে, খালে-নালায় অথবা নীচু যায়গায় জল আট্‌কিয়া থাকিলে ঐগুলি বুজাইয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। পুকুর, কূপ এবং স্রোতবিহীন নদী-নালাতে কেরোসিন তৈল ঢালা উচিত। জল বিনষ্ট হইলে অথবা উহাতে নানাপ্রকার আবর্জ্জনা পড়িয়া পঁচিয়া গেলে ঐজলে মশক ডিম পাড়ে। কেরোসিন তৈল ঐ ডিম্ব ধ্বংশ করার প্রধান উপায়। ম্যালেরিয়া রোগীর দেহে দংশন করিয়া মশক ম্যালেরিয়া রোগের বীজ সংগ্রহ করে এবং তৎপর সুস্থ ব্যক্তিকে দংশন করিয়া

তাহার দেহে ঐ বীজ ঢালিয়া দেয়। ম্যালেরিয়া জ্বর এই ভাবেই এক ব্যক্তি হইতে অপর ব্যক্তিতে সংক্রামিত হয়। ঘরের অন্ধকার কোণে, চৌকি,টেবিল,আলমারী ইত্যাদির নীচে, ঝুলান কাপড়-চোপড়ে সাধারণতঃ মশক অবস্থান করিয়া থাকে। ঘর যাহাতে আলোকিত, বায়ু প্রবাহিত ধূলাবালি অথবা কোনপ্রকার আবর্জ্জনা বর্জ্জিত এবং ঝক্‌ঝকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকে, তৎপ্রতি সর্ব্বদা লক্ষ্য রাখিয়া চলিলে ঘরে মশক অবস্থান করিতে পারে না। অবশ্য ঘরের পারিপার্শ্বিক অর্থাৎ চতুর্দ্দিকস্থ স্থান পরিষ্কৃত না থাকিলে রাত্রিতে মশক ঘরে প্রবেশ করিয়া থাকে।

(৩) উকুন মাথায় উত্তেজনা এবং কামড়ানি জন্মায়। উহাদের বংশবৃদ্ধি অত্যন্ত তাড়াতাড়ি ঘটিয়া থাকে। মাথার চুল পরিষ্কার রাখিলে উকুন জন্মিতে পারে না। সাবান ও গরম জল দ্বারা মাথা ধুইলে উকুন মরিয়া যায়। সাবান ও গরম জল দ্বারা বংশনিপাত করিতে না পারিলে সরিষার তৈলের সহিত ৫।৬ ফোঁটা কেরোসিন তৈল মিশাইয়া চুলে ঘষিয়া কিছুক্ষণ গামছা দ্বারা মাথা বান্ধিয়া রাখিলে উকুনের বংশনিপাত অনিবার্য্য; তোষকে এবং ভারী, দামী ও সর্ব্বদা ধৌত করা যায় না—এইরূপ পরিচ্ছদে উকুন জন্মিলে নেপথালিনের (Napthelene) চূর্ণ উহাদের মধ্যে ছড়াইয়া দেওয়া আবশ্যক। উকুন বিনাশের পক্ষে কর্পূরও ফলপ্রদ।

(৪) মাছি একটি ক্ষুদ্র পতঙ্গ বটে কিন্তু ইহা মানুষের সাংঘাতিক শত্রু। খাদ্য বা পানীয় আঢাকা অবস্থায় রাখিলে মাছি অতি সহজে তাহা দূষিত করিয়া ফেলে। মাছির সম্মুখ ভাগে যে শুঁড় থাকে, তদ্দ্বারা সে ময়লা শোষণ করে এবং খাদ্যবস্তুর মধ্যে উহা ঢালিয়া দেয়। হাজার হাজার রোগজীবাণু ইহারা পায়ে বহন করিয়া চলিয়া থাকে। গোবর. বিষ্ঠা, ঘোড়ার লাদ, পঁচা জীবজন্তুর দেহ এবং আবর্জ্জনা প্রভৃতি মাছির জন্মস্থান। প্রতিবারে ইহারা ১০০।১৫০টি ডিম্ব প্রসব করে। মিঠাই-

মণ্ডা, পূঁজরক্ত, মলমূত্র কিছুই মাছির অখাদ্য নহে। উহাদের পায়ের তলাতে আঁঠাল পদার্থ থাকে। উহার সহায়তায় মাছি মলমূত্র, পূঁজরক্ত ইত্যাদি বহন করিয়া আনিয়া খাবারের জিনিষের উপর গিয়া বসে এবং ঐ জিনিষ দূষিত করে।

বাড়ীঘরের কোথাও যেন বিষ্ঠা, গোবর, ঘোড়ার লাদ, আবর্জ্জনা ইত্যাদি না জমিতে পারে। ঐগুলিতে কেরোসিন ঢালিয়া পোড়াইয়া ফেলিলে অথবা ঐ আবর্জ্জনা মাটীতে পুঁতিয়া ফেলিলে মাছি জন্মিতে পারে না। পাঁচ ছটাক চূণের জলে সোয়া তোলা ফরমেলিন এবং আড়াই তোলা গুড় বা মধু মিশাইয়া একটি খোলা পাত্রে রাখিয়া দিলে ঝাকে ঝাকে মাছি আসিয়া বসে এবং উহা খাইয়া মরিয়া যায়। মাছিপ্রধান স্থানে আহার করিতে বসিলে আহার্য্য বস্তুতে মাছি আসিয়া বসে। পাখা দিয়া ঐ মাছি তাড়াইয়া দেওয়া উচিত।

(৫) ক্ষয়রোগের জীবাণু (Consumption germs)—প্রচুর সূর্য্যালোক, উন্মুক্ত ও বিশুদ্ধ বাতাস, স্বাস্থ্যকর খাদ্য, বিশ্রাম এবং মিতাচার ক্ষয়রোগের প্রধান প্রতিষেধক। সর্ব্বপ্রকার উত্তেজক এবং নেশাকর দ্রব্য, অতিরিক্ত পরিশ্রম, জনবহুল স্থানে বাস, ধূম এবং ধুলিরাশি-পরিপূর্ণ স্থান ও মুখে নিঃশ্বাস গ্রহণ বর্জ্জন করিলে ক্ষয়রোগের সম্ভাবনা দেখা দিতে পারে না। ক্ষয়রোগীর যেখানে-সেখানে থুথু ফেলা, নাক ঝাড়া কফ ফেলা উচিত নহে। একখণ্ড কাগজে বা কাপড়ে ফেলিয়া তাহা পোড়াইয়া ফেলা উচিত। ক্ষয়রোগীর কাহারও সঙ্গে একত্রে আহার করা অথবা নিদ্রা যাওয়া উচিত নহে। ক্ষয়রোগের জীবাণু পীড়িত ব্যক্তি হইতে সুস্থ ব্যক্তিতে সংক্রামিত হয়। মাছি এই সংক্রমণের প্রধান বাহক। ক্ষয়-রোগীর কফ-কাসি প্রভৃতিতে মাছি বসিয়া তারপর সুস্থ ব্যক্তির খাবারের

উপর যাইয়া বসিলে সুস্থ ব্যক্তি ক্ষয়রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকেন। ক্ষয় রোগীর কফ-কাসি-থুথু ইত্যাদি শুষ্ক হইয়া ধূলাবালির সহিত মিশ্রিত হইয়া বাতাসে উড়িয়াও খাদ্যবস্তুর উপর পড়িতে পারে। ক্ষয়রোগের জীবাণু খাবার জিনিষের সহিত খাওয়ার ফলে, নিঃশ্বাসের সহিত ফুস্ফুসে প্রেরণ করিবার ফলে এবং দেহে ক্ষত বা ঘা থাকিলে ঐ ক্ষত বা ঘা দ্বারা ক্ষত বা ঘায়ের স্থানে ঐ জীবাণু আকর্ষণ করিবার ফলে সুস্থ ব্যক্তি ক্ষয়-রোগে আক্রান্ত হন। বাড়ীর পোষা জীবজন্তুরও ক্ষয়রোগ জন্মিয়া থাকে। উহাদের রোগও মনুষ্যদেহে সংক্রামিত হয়।

(৬) **ছারপোকা** (bugs)—বিছানা সর্ব্বদা রৌদ্রে দিলে, বিছানার কাপড়-চোপড় ধুইয়া কাচিয়া রৌদ্রে শুকাইয়া পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিলে ছারপোকা জন্মিতে পারে না। খাট, চৌকি, টেবিল, চেয়ার প্রভৃতির ছারপোকা গরম জল ঢালিয়া মারা যায়। দশভাগ জলে এক ভাগ কার্ব্বলিক এসিড মিশাইয়া খাট, চৌকি প্রভৃতির ফাঁকে দিলে ছারপোকা মরিয়া যায়। মশারির চারি কোণে চারিটি ন্যাকৃড়ার পুটুলীতে কর্পূর বান্ধিয়া ঝুলাইয়া রাখিলে এবং তোষকের নীচে কর্পূর ছিটাইয়া দিলে মশারি ও তোষকে কখনও ছারপোকা জন্মিতে পারে না।

(৭) **কলেরা** (Cholera)—ইহা অতিশয় সংক্রামক এবং সাংঘাতিক ব্যাধি। কলেরাতে শতকরা ৫০ জন রোগীর মৃত্যু হয়। কখনও কখনও রোগী রোগাক্রমণের ২৪ ঘণ্টার মধ্যে মারা যায়, কখনও কখনও ২,৩ ঘণ্টার মধ্যেই মারা যায়। যাহারা নেশায় আসক্ত, কলেরাতে আক্রান্ত হইলে তাহাদের বাঁচিবার সম্ভাবনা খুব কম থাকে। কলেরা রোগীকে পৃথক বিছানায় পৃথক ঘরে রাখা কর্ত্তব্য। ঘরের আলো ও বায়ু প্রবেশের পথ যেন রুদ্ধ না থাকে। অনাবশ্যক জিনিষ ঘরে না

রাখিয়া বাহির করিয়া ফেলা কর্ত্তব্য। রোগীর মলমূত্রবমি ইত্যাদি যে পাত্রে ধারণ করিতে হইবে, সেই পাত্রে পূর্ব্ব হইতেই কার্ব্বলিক লোশন, ঢালিয়া রাখা কর্ত্তব্য। কলেরার সময় কাঁচা জল সেবন করা এবং খাবার জিনিষ ঢাকিয়া না রাখা নিতান্ত দূষণীয়। জল সিদ্ধ করিয়া লইলে ঐ জলে কোন প্রকার জীবাণু থাকিতে পারে না এবং খাবার জিনিষ ঢাকিয়া রাখিলে মাছি ঐ জিনিষ দূষিত করিতে পারে না।

(৮) **প্লেগ** (Plague)—প্লেগ অতি মারাত্মক রোগ। মানুষের প্লেগ হইবার পূর্ব্বে ইঁদুরের প্লেগ হয়। একপ্রকার বিশেষ জীবাণু দ্বারা এই রোগ সংঘটিত হয়। ইঁদুরের গাত্রে রক্তপিপাসু একপ্রকার ক্ষুদ্র কীট (flea) থাকে। প্লেগ রোগাক্রান্ত ইঁদুর যতক্ষণ জীবিত থাকে, ততক্ষণ ঐ কীটগুলি উহাদের রক্ত খায় কিন্তু মরিয়া গেলেই ঐ কীটগুলি রক্তপানের জন্য মনুষ্যদেহ আক্রমণ করে। উক্ত কীটগুলির দংশনের সহিত প্লেগের জীবাণু মনুষ্য দেহের রক্তে মিলিত হয় এবং রোগ জন্মে। ইঁদুর মরাই প্লেগের পূর্ব্ব সূচনা। সুতরাং হঠাৎ ইঁদুর মরিতে আরম্ভ করিয়াছে দেখিতে পাইলেই সতর্ক হওয়া আবশ্যক। মরা ইঁদুরে কেরোসিন তৈল ছিটাইয়া দিলেই ইঁদুরের গাত্রকীটাণু মরিয়া যায়। ঘরের মেঝেতে ফিট্‌কারির গুড়া ছড়াইয়া রাখিলেও ঐ কীটাণু ঘরে প্রবেশ করিতে পারে না। যে কোন প্রকারেই হউক, ইঁদুর মারিয়া ফেলিতে হইবে। প্লেগের টীকা লইয়া আত্মরক্ষা করা কর্ত্তব্য।

(৯) **বক্রক্রিমি** (Hook worms)—ইহারা সাদা, এক ইঞ্চির অনধিক লম্বা। ইহারা মনুষ্য দেহের অন্ত্রে বাস করে। এই রোগাক্রান্ত ব্যক্তির মলের সহিত অসংখ্য ডিম্বাণু বাহির হয়। যেখানে-সেখানে মল ত্যাগ করিলে ঐ ডিম্বাণুগুলি ফুটিয়া যায় এবং উহার ভিতর হইতে বাচ্চা বাহির হয়। ঐ বাচ্চাগুলি মাটী ও ধূলাতে মিশিয়া অনেক

দিন পর্য্যন্ত জীবিত থাকে। বৃষ্টি ও পশু-পক্ষী-কীট-পতঙ্গ দ্বারা উহারা ক্রমশঃ নানা স্থানে ছড়াইয়া থাকে। মানুষের হাত-পা প্রভৃতি অঙ্গে লাগিলে উহারা চর্ম্ম ভেদ করিয়া রক্তে যাইয়া মিশে এবং কালে অন্ত্রে যাইয়া পৌঁছে। খাদ্য ও পানীয়ের সহিতও ইহারা অন্ত্রে প্রবেশ লাভ করিতে পারে। যেখানে-সেখানে মলত্যাগ না করিলে এবং বিশুদ্ধ খাদ্য ও পানীয় সেবন করিলে ঐ রোগ জন্মিতে পারে না।

(১০) **হাম** (Measles)—হাম অতিশয় সংক্রামক পীড়া। শিশুদের ভিতরই এই পীড়ার প্রাদুর্ভাব বেশি। সুস্থ ব্যক্তি হইতে তাহাদিগকে পৃথক করিয়া রাখা বিধেয়।

(১১) **বসন্ত** (Small pox)—ইহাও অত্যন্ত সাংঘাতিক পীড়া এবং সংক্রামক। বসন্ত রোগীর লালা, থুথু, নাকের স্রাব, গুটির পুঁজরক্ত, মামড়ি (scabs) ইত্যাদি হইতেই সংক্রমণ বিস্তার হইতে থাকে। মাছি, পিপীলিকা, ধূলিকণা এবং বায়ু দ্বারাও উহার সংক্রামকতা বিস্তৃত হয়। সুতরাং পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা এবং সকল বিষয়ে সতর্কতা অবলম্বন করা অত্যন্ত আবশ্যক। কেহ এই রোগে আক্রান্ত হইলে তৎক্ষণাৎ তাহাকে পৃথক ঘরে স্থানান্তরিত করিতে হইবে, এবং সংক্রামকতা যাহাতে বিস্তৃত না হয়, তাহার সুব্যবস্থা করিতে হইবে। রোগী আরোগ্য লাভ করিলেও তাহার দেহের মাম্‌ড়িগুলি শুষ্ক না হওয়া পর্য্যন্ত এবং ক্রমান্বয়ে সাত দিন স্নান না করা পর্য্যন্ত তাহার কাহারও সাথে মেলামিশা করা উচিত নহে। বসন্ত রোগের আক্রমণ হইতে আত্মরক্ষার প্রধান উপায় টীকা লওয়া (vaccination)। বসন্ত যখন ব্যাপকরূপে দেখা দেয়, তখন যাহাদের টীকা লওয়া হয় নাই, তাহাদের সকলেরই লওয়া কর্ত্তব্য।

(১২) **পানি বসন্ত** (Chicken pox)—বসন্তের ন্যায় ইহা সাংঘাতিক নহে। ছেলেপিলেদেরই এই রোগ বেশি হয়। প্রায়ই

রোগীর বিছানাপত্রের সংস্পর্শে সুস্থ ব্যক্তিতে এই রোগ সংক্রামিত হয়। এই রোগে অল্প অল্প জ্বর হয় এবং শরীরে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ফুস্কুড়ি উঠে। ৫।৭ দিন পর ফুস্কুড়ি হইতে জল বহির্গত হইলে ঐগুলি শুকাইয়া উঠে। টীকা দ্বারা পানি বসন্ত নিবারণ করা যায় না। রোগীকে পৃথক ঘরে রাখিয়া সংক্রামকতা নিবারক উপায় অবলম্বন করিয়া তাহার চিকিৎসা এবং শুশ্রূষা করা আবশ্যক।

(১৩) **সন্নিপাত জ্বর** (Typhoid fever)—ইহাও জীবাণুজাত। খাদ্য ও পানীয়ের সহিত ঐ জীবাণু মনুষ্য দেহে প্রবেশ করিয়া পাকস্থলীতে বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয় এবং ক্রমে দেহের অপরাপর যন্ত্রে প্রবেশ করিয়া রক্তের সহিত মিশিয়া যায়। সন্নিপাত জ্বরে রোগীর মল এবং মূত্র হইতেও ইহার সংক্রামকতা বিস্তৃত হয়। রোগীর নিঃশ্বাস ও চর্ম্মনিঃস্রাব দ্বারা রোগ বিস্তৃত হয় না। রোগীর আরোগ্য লাভের পরও তাহার মলমূত্র দ্বারা সন্নিপাত জ্বর সংক্রামিত হইতে পারে। রোগীর মলমূত্র পোড়াইয়া ফেলা অথবা মাটীতে পুঁতিয়া ফেলাই ইহার সংক্রামকতা নিবারণের সর্ব্বোৎকৃষ্ট উপায়।

(১৪) **ইনফ্লুয়েঞ্জা** (Influenza)—ইহার সংক্রামকতা অত্যন্ত বেশি। রোগীর নাকের স্রাব, মুখের লালা, থুথু ও শ্লেষ্মা দ্বারা সুস্থ ব্যক্তি ইনফ্লুয়েঞ্জাতে আক্রান্ত হইয়া থাকেন। রোগীর নিঃস্রাব বায়ুর সহিত মিশ্রিত হইয়াও সুস্থ ব্যক্তিকে আক্রমণ করিয়া থাকে। রোগীকে পৃথক রাখিয়া তাহার নিঃস্রাব সম্বন্ধে সতর্কতা অবলম্বন করা কর্ত্তব্য। রোগ সম্পূর্ণরূপে সারিয়া না যাওয়া পর্য্যন্ত ও সর্দ্দিকাসি একেবারে দূর না হওয়া পর্য্যন্ত রোগীকে অন্যের সহিত মেলামিশা করিতে বা একত্রে বসবাস করিতে দেওয়া উচিত নহে।

(১৫) **হুপিং কাস** (Hooping cough)—ছেলেপিলেদেরই এই রোগ বেশি জন্মিয়া থাকে। কাসিবার সময়ে হু করিয়া শব্দ হয় বলিয়াই তাহাকে হুপিং কাস বলে। রোগীর প্রশ্বাস এবং শুষ্ক কফ-কাসি বায়ুর সহিত মিশ্রিত হইয়া সুস্থ ব্যক্তির দেহে সঞ্চারিত হয় এবং সুস্থ ব্যক্তি ঐ রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকেন। যাহারা শিশুদিগকে রক্ষণাবেক্ষণ করে, তাহারা অথবা শিশুদের মাতা যদি এই রোগে আক্রান্ত হন, তবে এরূপ সতর্কতা অবলম্বন করা কর্ত্তব্য, যাহাতে শিশুদের ভিতর এই রোগ বিস্তৃত না হইতে পারে। রোগীকে স্বতন্ত্র রাখা এবং রোগীর ব্যবহৃত দ্রব্যের সংস্পর্শ হইতে সুস্থ ব্যক্তির দূর থাকা, এই রোগ-বিস্তার নিবারণের প্রধান উপায়।

(১৬) **ডিপ্থিরিয়া** (Dyptheria)—ইহা ভয়ানক সংক্রামক। এই রোগ বালকবালিকাদেরই বেশি হইয়া থাকে। রোগীর মুখের লালা, থুথু, কাসি, হাঁচি ইত্যাদি হইতে এই রোগ বিস্তৃত হয়। রোগীর ব্যবহৃত চামচ, ঝিনুক এমন কি খেলনা পর্য্যন্ত অপর ছেলেপিলে ব্যবহার করিলে উহারা ঐ রোগে আক্রান্ত হয়। শিশুর ডিপ্থিরিয়া হইয়াছে, ইহা বুঝিতে পারিলেই শিশুকে পৃথক ঘরে রাখিতে হইবে। ডাক্তার এবং শুশ্রূষাকারা ব্যতীত অপর কাহারও পক্ষে রোগার ঘরে প্রবেশ করা কর্ত্তব্য নহে। রোগীর সর্দ্দি, কাসি, থুথু, মল, মূত্র ইত্যাদি ফিনাইল অথবা কার্ব্বলিক লোশন দেওয়া পাত্রে ধরিতে হইবে অথবা ন্যাকড়ায় মুছিয়া অবিলম্বে পোড়াইয়া ফেলিতে হইবে। রোগীর আরোগ্য লাভের কিছু দিন পর পর্য্যন্তও অপর শিশুদের সহিত তাহার মেলামিশা করিতে দেওয়া উচিত নহে।

(১৭) **জলাতঙ্ক** (Hydrophobia)—জলাতঙ্ক রোগগ্রস্ত কুকুর, বিড়াল, খেকশিয়াল কাহাকেও দংশন করিলে অথবা তাহার কোন

ক্ষত স্থান চাটিলে ঐ ব্যক্তির জলাতঙ্ক রোগ জন্মে। দংশিত কিম্বা ঐ চাটার স্থান তৎক্ষণাৎ নাইট্রিক এসিড দ্বারা পোড়াইয়া ফেলিতে হইবে। ঐ রোগাক্রান্ত রোগী যদি শুশ্রূষাকারীকে দংশন করে, তবে শুশ্রূষাকারীরও জলাতঙ্ক রোগ জন্মে। ঢাকা, কলিকাতা এবং শিলংএ জলাতঙ্ক রোগের চিকিৎসা করা হয়। যদি মফঃস্বল হইতে ঐ তিনটি সহরের কোন একটিতে কাহারও যাওয়ার সামর্থ্য না থাকে, তবে মহকুমা হাকিম অথবা নিকটবর্ত্তী থানার দারোগার নিকট দরখাস্ত করিলে গভর্ণমেণ্ট হইতে নিকটস্থ চিকিৎসার স্থানে যাওয়ার জন্য আর্থিক সাহায্য পাওয়া যায়।

(১৮) **উপদংশ বা গর্ম্মি** (Syphilis)—ইহা অত্যন্ত সংক্রামক। উপদংশ রোগগ্রস্ত পুরুষ এবং স্ত্রীলোকের সহিত সুস্থ স্ত্রী এবং সুস্থ পুরুষ সহবাস করিলেই সুস্থ স্ত্রী ও পুরুষে ঐ রোগ সংক্রামিত হয়। এই রোগ বংশানুক্রমিকও বটে; অর্থাৎ পিতামাতার এই রোগ থাকিলে ছেলেপিলেদেরও এই রোগ জন্মে। ঐ রোগগ্রস্ত স্ত্রী-পুরুষের বিবাহ করা কর্ত্তব্য নহে। চিকিৎসকের বিবেচনায় রোগ সম্পূর্ণ দূরীভূত হইলে এবং অন্ততঃ এক বৎসরের মধ্যে রোগের কোন লক্ষণ দেহে প্রকাশ না পাইলে বিবাহ করা যাইতে পারে। উপদংশ রোগাক্রান্ত ব্যক্তি স্বয়ং সাবধান হইয়া পৃথক না থাকিলে অপরাপর লোক তাহার সহিত মেলামেশা করিতে আসিয়া ঐ রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা। রোগী অচল অথবা সাংঘাতিকরূপে আক্রান্ত না হইলে তাহাকে উপদংশ রোগাক্রান্ত বলিয়া চিনিবার কোন উপায় থাকে না। সুতরাং উপদংশ রোগী সুস্থতার ভান করিয়া সমাজে চলাফেরা করিয়া বেড়ায় এবং সুস্থ লোকের রোগাক্রমণের কারণ বিস্তার করে। নীতিজ্ঞানের উপর এবং সুদৃঢ় মনোবলের উপর নিজের চরিত্রকে প্রতিষ্ঠিত করিতে

না পারা পর্য্যন্ত উপদংশরোগীদের নিজদিগকে দেশের এবং সমাজের বিভীষিকা বলিয়া জ্ঞান করা উচিত ।

(১৯) **ঔপসর্গিক মেহ** (Gonorrhœa)—উপদংশের ন্যায় ইহাও অত্যন্ত সংক্রামক এবং বংশানুক্রমিক। মেহ রোগাক্রান্ত পুরুষ তাহার স্ত্রীতে উপগত হইলে স্ত্রীও ঐরোগে আক্রান্ত হয় এবং ক্রমে তাহার প্রদর, জরায়ুদোষ এবং বন্ধ্যাত্ব জন্মে। মেহরোগের স্রাবসিক্ত কাপড়, কাগজ, তুলা ইত্যাদি পোড়াইয়া ফেলা আবশ্যক। নতুবা তদ্দ্বারা অপর লোক আক্রান্ত হইতে পারে। উপদংশরোগী এবং মেহরোগী নিজের, পরিবারের, সমাজের এবং দেশের যে ক্ষতিসাধন করিয়া থাকে, তাহার তুলনা নাই। তাহারা নিজেরা যদি অপরের সংস্রব হইতে পৃথক না থাকেন, তবে তাহাদিগকে পৃথক রাখিবার উপায় নাই ।

বিশেষ দ্রষ্টব্য—উপরিউক্ত ব্যাধিগুলির চিকিৎসার প্রণালী ও ঔষধের ব্যবস্থা মৎপ্রণীত '**গৃহচিকিৎসা**' পুস্তকে সবিস্তারে লিখিত হইয়াছে। উহা প্রাঞ্জল ভাষায় লিখিত, সকলের পক্ষেই সহজ-বোধ্য। ২৩৮ পৃষ্ঠা। মূল্য মাত্র ৬০ আনা।

তৈলমাখা
(Anointing the body with oil)

দেহে এবং মাথায় সরিষার তৈল মাখার রীতি এদেশে প্রসিদ্ধ। কিন্তু তাহার সুবিধা ও অসুবিধা দুইই আছে।

সুবিধা (advantages)

(১) দেহে তৈল মর্দ্দন করিলে চর্ম্মের রক্তনলীগুলি উত্তেজিত হয় ও চর্ম্মের পুষ্টি ঘটে।

(২) সর্ব্বদেহে তৈলের একটি সূক্ষ্ম আবরণ থাকে বলিয়া ধূলাবালির সহিত মিশ্রিত এবং বাতাসে ভ্রমণশীল রোগজীবাণু সহসা লোমকূপের ভিতর প্রবেশ করিতে পারে না।

(৩) শরীর স্নিগ্ধ, শীতল হয় এবং কান্তিযুক্ত দেখায়।

(৪) বাহিরের উষ্ণতা, শৈত্য, সেঁৎসেঁতে আবহাওয়া দেহে কম অনুভূত হয়।

অসুবিধা (disadvantages)

(১) চর্ম্মের ঘর্ম্ম নিঃসরণ কিঞ্চিৎ বাধাপ্রাপ্ত হয়।

(২) তৈলাক্ত দেহে ধূলাবালি পড়িলে তাহা আঁটাল হইয়া লাগিয়া থাকে, তজ্জন্য দেহের লোমকূপ বন্ধ হইয়া যায়।

(৩) জামা-কাপড় তাড়াতাড়ি ময়লা হয়।

(৪) বায়ু, আলো এবং জলের স্বাভাবিক ক্রিয়া দেহে স্বাভাবিক পরিমাণে প্রবেশ করিতে পারে না।

মাদক দ্রব্য (Intoxicating drugs)

মাদক বস্তু যখন ঔষধরূপে ব্যবহৃত হয় না, তখন তাহা বিষের কার্য্য করে এব দেহের স্বাস্থ্য বিনাশ করে। বিজ্ঞ চিকিৎসকের ব্যবস্থাধীনে মাদকবস্তু ঔষধরূপে ব্যবহৃত হইলে তাহা দেহের কল্যাণপ্রদ হয়। গাঞ্জা, ভাং, চরস, চণ্ডু, তারি ইত্যাদি যে দেহের পক্ষে অনিষ্টজনক, তাহা এদেশের সর্ব্বসাধারণের ধারণা হইলেও শিক্ষিত লোকদের কেহ কেহ বলেন যে, মদ্য এবং তামাক দেহের পক্ষে উপকারী, উহা সর্দ্দি দূরীভূত করে, স্নায়বিক গঠনকে দৃঢ় করে এবং দেহের ও মনের সহ্যগুণ বর্দ্ধিত করে। এই ভ্রান্ত ধারণাই তাহাদের দৈহিক, নৈতিক এবং আর্থিক অবনতির কারণ। মদ্য, তামাক এবং তজ্জাতীয় বস্তুর অনিষ্টকারিতা তাহারা চিকিৎসাগ্রন্থ পাঠ করিলে সহজেই বুঝিতে পারেন। মদ্যপানের ফলে ইউরোপ এব আমেরিকার লোকদের নৈতিক চরিত্র কিরূপ অধোগতি লাভ করিয়াছে, তাহা তাহারা বিশেষরূপেই জানেন। ভ্রান্ত বিশ্বাসকে দূরীভূত করিতে হইলে প্রকৃত জ্ঞান আয়ত্ত করা আবশ্যক। সাহিত্যিক আলোচনার মূল্য অপেক্ষা এই আলোচনার মূল্য বেশি। ইহা অত্যন্ত পরিতাপের বিষয় যে, এদেশের দরিদ্র জনসাধারণ মাদকবস্তুর জন্য প্রতি বৎসরে এক শত কোটী টাকা ব্যয় করেন। এদেশের গভর্ণমেণ্টও ঐ শত কোটী টাকার ঘৃণিত বাণিজ্য হইতে পঁচিশ কোটী টাকা লভ্যাংশ প্রাপ্ত হইয়া তাহাদের বাৎসরিক আয়ের অঙ্ক বর্দ্ধিত করেন। ইংলণ্ড-আমেরিকা ধনীর দেশ, কোটী কোটী টাকা ব্যয়ে যদি তাহারা অধঃপতনকে ক্রয় করিয়া জীবনের সাথীরূপে ব্যবহার করিতে চান, তাহারা করুন কিন্তু

দরিদ্র ভারতবাসীর ঐরূপ অপব্যয় করিবার কোন প্রকার যুক্তি নাই। এই অপরিমিত অর্থক্ষতির সঙ্গে সঙ্গে সমাজের যে অপূরণীয় নৈতিক ক্ষতি সাধিত হইতেছে, তাহা নিবিষ্টতার সহিত চিন্তা করিলে প্রকৃত স্বদেশহিতৈষীর প্রাণে গভীর ক্ষোভ এবং নিদারুণ ব্যথার সঞ্চার হওয়া অতি স্বাভাবিক। শত শত ডাক্তার, বৈদ্য, আইনজ্ঞ, বিচারপতি, রাজনীতিবিদ, ধর্ম্ম উপদেষ্টা মদ্য এবং অপরাপর মাদকবস্তু সেবনের বিরুদ্ধে দৃঢ়মত প্রকাশ করিয়াছেন এবং করিতেছেন। তাহাদের মতামত-গুলি উদ্ধৃত করিতে হইলে শত শত পৃষ্ঠার প্রয়োজন। নিম্নে কয়েকটী উদ্ধৃত হইল।

(১) "মদ্য অপেক্ষা রোগের তীব্রতর কারণ আর কি থাকিতে পারে, তাহা আমি জানিনা।"—Sir William Gull. Physician to Queen Victoria.

(২) "মদ্য রক্তের ধাত পরিবর্ত্তন করে, হৃৎপিণ্ডকে উত্তেজিত করিয়া নিঃশ্বাস-প্রশ্বাসের কার্য্য বর্দ্ধিত করে, সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম রক্তনলীগুলির পক্ষাঘাত জন্মায়, মদ্যপানের মাত্রা অনুসারে যকৃৎ, পরিপাকযন্ত্র এবং মূত্রযন্ত্রের কার্য্যের হ্রাস-বৃদ্ধি সাধন করে, স্নায়বিক কার্য্যের নিয়মতা ব্যাহত করে এবং মাংসপেশীর শক্তিকে দুর্ব্বল করিয়া তোলে।" —Sir Benjamin Ward Richardson, M. D.

(৩) "মদ্য খাদ্যও নহে ঔষধও নহে।"

(৪) "মদ্য রোগের বীজ এবং ঔষধের মধ্যে অতি নিকৃষ্ট ঔষধ যাহাকে ঔষধের বিষ বলা যাইতে পারে।"

(৫) "মদ্যের প্রয়োগ ব্যতীত নূতন রোগীকে তাড়াতাড়ি আরোগ্য করা যায়, এবং পুরাতন রোগীকে সহজে আয়ত্তের মধ্যে আনা যায়।"—Dr John Higginbotham.

(৬) "মদ্যপায়ী পিতামাতার সন্তান অপেক্ষা অ-মদ্যপায়ী পিতামাতার সন্তান অধিক স্বাস্থ্যসম্পন্ন এবং দীর্ঘায়ু হয়।" —G. Sims Woodhead, M. D.

(৭) মদ্য দেহের রক্ত গঠনের কোন প্রকার সহায়তা করে না, মাংসপেশীর সূত্র নির্ম্মানে কোন কাজে লাগে না, অথবা মনুষ্যদেহের এরূপ কোন গঠনের পোষকতা করে না যাহাতে দেহের উন্নতি সাধিত হয়।" —Baron Liebig, the Physiologist and chemist.

(৮) "মানবের মানসিক এবং দৈহিক কার্য্যক্ষমতা মদ্য পান বৃদ্ধি করে না, বরঞ্চ হ্রাস করে।"—Dr Norman Kerr.

(৯) "মদ্য বিষবৎ। উহা সেবন করিলে দেহের স্বাস্থ্য সর্ব্বদাই কোন-না-কোন প্রকারে ক্ষয় পাইতে থাকে।"—Sir Andrew charke, M. D.

(১০) "মদ্য অপেক্ষা মানুষের নৈতিক এবং দৈহিক অধোগতির অধিকতর কারণ আর কিছুই নাই।"—Sir Henry Thomson.

(১১) "উন্মাদ রোগের কারণসমূহের মধ্যে মদ্যের স্থান প্রথম।"—Maurice Craig. M. D.

(১২) "অনাথ আশ্রমে যাহারা আসে, তাহাদের মধ্যে শতকরা ৬০জন মদ্যপানে সর্ব্বস্বান্ত এবং রোগগ্রস্ত হইয়া আসে।"—The Earl of Shaftsbury, for 16 years Chairman of the Commission of Lunacy.

(১৩) মদ্যপান করিলে যুবকের যুবকত্বের সদ্ব্যবহার হয় না। সৈন্যরাও কখনও মদ্যপান করিয়া রণক্ষেত্রাভিমুখে অগ্রসর হইতে পারে না।"—Sir Frederick Treves.

(১৪) আপনি কখনও মদ্যপান করিয়াছেন কি না, ইহা বিখ্যাত বৈজ্ঞানিক টমাস এডিসনকে (Thomas Edison) জিজ্ঞাসা করা হইলে অমর বৈজ্ঞানিক বলিয়াছিলেন, "আমার মস্তিষ্কশক্তিবৃদ্ধির অন্য বস্তু আছে, আমি যদি অতি অল্প মাত্রায়ও মদ্যপান করিয়া মস্তিষ্কশক্তিবৃদ্ধি লাভ করিবার চেষ্টা করিতাম, তবে মানবজাতিকে আমার বৈজ্ঞানিক আবিষ্কারসমূহ উপহার দিতে পারিতাম কি না সন্দেহ।"

(১৫) "মদ্যপান খৃষ্টান ধর্ম্মের পক্ষে ঘোরতম অভিশাপ"—General Grant.

(১৬) "অলসতা, দীর্ঘসূত্রতা, অপরাধপ্রবণতা, ব্যাধি, আর্থিক অভাব-অনটন, দৈহিক এবং মানসিক সর্ব্বপ্রকার দুঃখকষ্ট ইত্যাদির সম্মিলিত কারণ অপেক্ষাও মদ্যপান বেশি সাংঘাতিক।"—The Times of London.

(১৭) "যুদ্ধ বিগ্রহ, সংক্রামক রোগের প্রাদুর্ভাব এবং দুর্ভিক্ষের কুফল অপেক্ষাও জনসমষ্টির মদ্যপানের কুফল বেশি সাংঘাতিক।"—Gladstone.

(১৮) "Sir Grant Wolsely বিখ্যাত রেড রিভার যুদ্ধ যাত্রায় (Red River Expedition) মদ্য ব্যবহার করেন নাই। মদ্যের পরিবর্ত্তে তিনি সৈন্যদিগকে চা পান করিতে দিতেন। চা পানে সৈন্যদের স্বাস্থ্য ও কার্য্যক্ষমতা বৃদ্ধি পাইয়াছিল।"

(১৯) "মদ্যপান করিলে চর্ম্মের রক্তনলীগুলির বিপরীত কার্য্য হয়, ফলে দেহ তাহার তাপ রক্ষা করিতে পারে না।"

(২০) 'মদ্যপান করিলে সূর্য্যোত্তাপ অধিক সহ্য করা যায় না, ফলে সর্দ্দি-গর্ম্মিতে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা জন্মে।"

(২১) "উৎকৃষ্টতম মদ্য অপেক্ষা একগ্রাস পুষ্টিকর খাদ্য অধিকতর জীবনপ্রদ।"—Leibig—in his Letters on Chemistry.

(২২) "মদ্যপান উত্তেজনার পরিবর্ত্তে অবসাদ জন্মায়, উপকারের পরিবর্ত্তে অপকার করে।"—)Sir Hemphrey Rolleston, M. D.

(২৩) "আমরা জার্ম্মানী, অষ্ট্রিয়া ও মদ্যপানের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করিতেছি, কিন্তু আমার মনে যে, আমাদের যুদ্ধব্য তিনটির মধ্যে মদ্যপানই আমাদের ভীষণতম শত্রু।"—Lloyd George, Prime Minister.

(২৪) "মদ্য সৈন্যদের দৈহিক ও নৈতিক ক্ষমতা বিপর্য্যস্ত করিয়া যে কুফলের অনুষ্ঠান করে, শত্রুদলের সম্মুখীন হইয়া জাতীয় সত্তা এবং সম্মান রক্ষার পক্ষে সেই কুফলের তুলনা হয় না।"—Marshall Joffre.

(২৫) "অতি অল্প মাত্রায় হইলেও দীর্ঘকাল ব্যাপিয়া মদ্য পান করিলে স্নায়বিক বিধানের স্বাভাবিক বোধশক্তি ক্ষুণ্ণ হয়, মেজাজ রুক্ষ হয়, চিন্তা, যুক্তি এবং বিচারের সূক্ষ্মতা ও সৌন্দর্য্য বিনাশ পায়।"—Dr. Chunilal Bose.

(২৬) "মদ্য ভুক্তদ্রব্যের অক্সাইড (Oxide) নামক দেহের প্রধান স্বাস্থ্যোপাদানের পরিণতিতে বাধা প্রদান করিয়া থাকে।"—Dr. Chunilal Bose.

(২৭) "সন্নিপাত জ্বর দেহে যে বিষের উৎপাদন করে, সেই প্রকার বিষ মদ্যপানের ফলেও উৎপাদিত হয়।"—Sir Jas. Barr, M. D.

(২৮) "মদ্যপায়ী সৈন্যের পরিবর্ত্তে চাপায়ী সৈন্য লইয়া আমি যে কোন যুদ্ধে গমন করিতে পারি।"—Lord Roberts.

(২৯) "সূক্ষ্ম বৈজ্ঞানিক পরীক্ষা দ্বারা ইহা প্রমাণিত হইয়াছে যে এবং মার্সাল লর্ড রবার্ট, লর্ড উল্‌সিলি প্রভৃতি যোদ্ধাগণ দ্বারা

যুদ্ধক্ষেত্রের ব্যবহারিক অভিজ্ঞতায় ইহা স্পষ্টীকৃত হইয়াছে যে, মদ্যপান করিলে যুদ্ধক্ষেত্রের সঙ্কেতনিশান অবলোকনের শক্তি হ্রাস পায়, ক্ষিপ্র বিচারশক্তিতে গোলযোগ উপস্থিত হয়, সঠিক গোলা নিক্ষেপে ভ্রান্তি জন্মে, অতি শীঘ্র অবসাদ উৎপাদিত হয়, ব্যাধি এবং বাহ্য শীতোত্তাপের প্রতিরোধ শক্তি কমিয়া যায় এবং আঘাত পাইলে আঘাতের অতিরিক্ত কষ্ট এবং ভীতি জন্মে। অতএব হে সৈন্যগণ, তোমাদিগকে আমরা দৃঢ়তার সহিত বলিতেছি, তোমাদের স্বাস্থ্য এবং কার্য্যদক্ষতা যাহাতে অটুট থাকে, তজ্জন্য অন্ততঃ যতদিন ব্যাপিয়া যুদ্ধ বর্ত্তমান থাকিবে, ততদিন তোমরা মদ্যপান করিও না।"—Thomas Barlow, M. D. Col Frederik Treves, Sergian-Surgeon to H. M. the king and most eminent Physicians and Surgeons of England.

(৩০) "সৈন্যদল হইতে মদ্যপান উঠাইয়া দিলে ৬০ হাজার সৈন্যের কার্য্য ৪০ হাজার সৈন্যই অনায়াসে সাধন করিতে পারে।"—The Duke of Connought.

(৩১) "সুদান যুদ্ধে (Soudan Campaign) সৈন্যদের মদ্য পান করার প্রয়োজন ছিল, ইহা আমি কখনও মনে করি নাই।"—Lord Kitchner.

(৩২) "মদের বোতল হাতে লইও না, মদ পান করিও না, মদ স্পর্শ করিও না।"—Baron Rothschild.

(৩৩) "মদ্য পানের স্পৃহা এবং অভ্যাস ভারতবর্ষে ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাইতেছে, মদ্যের ব্যবসায় ভারতবর্ষে নূতন হইলেও ক্রমশঃ বিস্তার লাভ করিতেছে। এই অভ্যাস এবং ব্যবসায় দমন করা বিধেয়।" Mr. Morley (Secretary of state for India) on Ist August 1907.

তামাক (Tobacoo)

তামাক এরূপ ব্যাপকরূপে ব্যবহৃত হয় যে, এবং তামাক সেবার অভ্যাস এরূপ মজ্জাগত হইয়াছে যে, তামাকে যে কোন প্রকার দোষ থাকিতে পারে, তাহা সাধারণ লোকের ধারণার বাহিরে চলিয়া গিয়াছে। তামাকে নিকোটিন (Nicotine) নামক একটি বস্তু থাকে। উহা অতি উগ্র বিষ। ঐ নিকোটিন পাকস্থলী এবং অন্ত্রের উত্তেজনা জন্মায়, স্নায়ুতন্তুসমূহকে অবসাদগ্রস্ত করে, হৃৎপিণ্ডের ক্রিয়া দুর্ব্বল করে এবং উহার স্পন্দনে বাধা জন্মায়। ইহাতে দেহের পুষ্টি, নিঃশ্বাসপ্রশ্বাস এবং রক্তপ্রবাহের কার্য্য ব্যাহত হয় এবং শ্লৈষ্মিক ঝিল্লীর স্রাবের পরিবর্ত্তন হয়। নিকোটিন মেরুদণ্ডের গতি বিনাশ করিয়া উহাকে পক্ষাঘাতগ্রস্ত করে। প্রথম অভ্যাসকারীর শিরোঘূর্ণন, মূর্চ্ছা, অবসাদ, পৈশিক দুর্ব্বলতা, বমি-বমি ভাব, বমি ইত্যাদি জন্মে, তাহার নাড়ী দ্রুত, দুর্ব্বল এবং অনিয়মিত হয়। নিকোটিন গলার উত্তেজনা জন্মায়, গলায় কাসির উৎপাদন করে এবং ঐ কাসি হইতে গলক্ষত জন্মে। দীর্ঘকাল যাবৎ ধূমপান করিলে ধূমের সূক্ষ্ম কণা ফুস্‌ফুসে প্রবেশ করে ও ক্রমে ফুস্‌ফুসে একটি কৃষ্ণবর্ণের আস্তরণ জন্মে। বাল্যকালে ধূমপানের অভ্যাস করিলে বালকের দৈহিক ও মানসিক উন্নতি ব্যাহত হয়। পাড়াগাঁয়ে নিম্নশ্রেণীর লোকদের ভিতরে বালক, যুবক, প্রৌঢ়, বৃদ্ধ সকলেই একত্রে ধূমপান করিয়া থাকে। শিক্ষিত সমাজে ধূমপান লজ্জাস্কর বলিয়া পরিগণিত। এই বোধ শিক্ষিত সমাজের সকলের ভিতরই অল্প-বিস্তর আছে বলিয়া বয়সে এবং জ্ঞানে কনিষ্ঠ ব্যক্তি তাহার জ্যেষ্ঠের সম্মুখে ধূমপান করেন না। তামাক সেবা নৈতিক চরিত্রের অশুদ্ধতার সহিত বিজড়িত। কেহ তামাক সেবা করে না বলিলে তামাক সেবাবৃত্তির দিক হইতে তাহার নৈতিক

চরিত্র শুদ্ধ বলিয়া জ্ঞান করা হয়। অপ্রয়োজনীয় ও অধোগতিশীল আমোদ-প্রমোদ সমূহের মধ্যে তামাক সেবার স্থান বর্ত্তমান থাকাতেই তামাক সেবা করা-না-করা নৈতিক চরিত্রের শুদ্ধতা-অশুদ্ধতার জ্ঞাপক এবং নৈতিক চরিত্রের ঐপ্রকার ভিত্তির উপর তামাক সেবার স্থান নির্দ্ধারিত হওয়াতেই তামাক সেবাতে লজ্জার উৎপত্তি। প্রতি বার তামাক সেবাতে যে পরিমাণ নিকোটিন শরীরাভ্যন্তরে প্রবেশ করে, তাহার দশগুণ বেশি পরিমাণ নিকোটিন একবার সেবন করিলে যেরূপ তামাক সেবার কুফল বুঝিতে পারা যায়, সেইরূপ তামাক সেবার মনস্তত্ত্বের দিক হইতে তাহার সে সূক্ষ্ম ব্যাখ্যা করিয়া তামাক সেবার অভ্যাস-নিরোধের প্রতি মনোযোগ আকর্ষণ করা হইয়াছে, সেই সূক্ষ্ম ব্যাখ্যাও স্থূল ব্যাখ্যায় পরিণত হয়।

আফিং (Opium)

সাধারণ লোকের ধারণা এই যে, ৪০ বৎসরের পর আফিং সেবন করিলে আফিংসেবীর স্বাস্থ্য ভাল থাকে এবং বার্দ্ধক্যজনিত ব্যাধিগুলি আপনি সারিয়া যায়। মদ্যসেবী যেরূপ মদ্যের পরিমাণ ক্রমশঃ বৃদ্ধি করিতে বাধ্য হয়, আফিংসেবীও সেইরূপ আফিংএর মাত্রা ক্রমশঃ বৃদ্ধি না করিয়া পারে না। আফিং সেবার অভ্যাসে পরিপক্ক হইলে অনেকেই প্রত্যহ ৮০।৯০ গ্রেণ আফিং সেবন করিয়া থাকেন। আফিং সেবন করেন না—এইরূপ ২০ জন লোককে ঐ ৮০।৯০ গ্রেণ আফিং সেবন করাইয়া অনায়াসে হত্যা করা যায়। মরফিয়া নামক একটি বস্তু আফিংএর প্রধান উপাদান। মরফিয়াতে আফিং এবং বিষ এই উভয়টিরই

ক্রিয়া আছে। আফিংএর গুলি (ball) প্রস্তুত করিয়া সেবন করার রীতি সাধারণতঃ নিম্নশ্রেণীর লোকদের মধ্যে দেখা যায়। পৃথিবীতে চীনদেশেই আফিং সেবার প্রচলন অধিক। এদেশের আসাম প্রদেশেও পূর্ব্বে আফিং সেবার প্রচলন অধিক ছিল, বর্ত্তমানে তাহা হ্রাস পাইয়াছে। গুলিখোর মানবের সদ্‌বৃত্তিশূন্য হইয়া সমাজপটে যে চিত্র আঁকিয়া তোলে, তাহা সত্যই হৃদয়বিদারক। আত্মশাসন, সংসার পরিচালনা, সমাজ সেবা ইত্যাদি কোনপ্রকার কর্ম্মই তাহার দ্বারা সাধিত হয় না। কেহ কোন কার্য্যে ভ্রম-প্রমাদ করিলে বা উচ্ছৃঙ্খল স্বভাবের পরিচয় দিলে তাহাকে 'গুলিখোর' বলিয়া গালি দেওয়া হয়। আফিং সেবা দেহের এবং মনের স্বাস্থ্য বিনাশ করে। বৃদ্ধেরা আফিং সেবাতে লুপ্ত স্বাস্থ্য ফিরিয়া পাইয়া থাকেন বলিয়া যে উক্তি করেন, তাহা সর্ব্বৈব মিথ্যা। তাহারা আফিং সেবার দাস না হইলে অন্যবিধ উপায়ে তাহাদের লুপ্ত স্বাস্থ্য স্থায়ী এবং সুষ্ঠুরূপে ফিরিয়া পাইতেন। অত্যন্ত উগ্র মাত্রায় একপ্রকার বিষ খাইয়া কোনপ্রকারে তাহার প্রতিক্রিয়া সহ্য করিয়া থাকিতে পারিলে অল্প মাত্রায় অপর প্রকার বিষ খাইয়া হজম করা যায় সত্য কিন্তু শেষোক্ত প্রকার বিষ অল্প মাত্রায় অজ্ঞানতঃ খাইয়া ফেলার ভয়ে পূর্ব্বেই পূর্ব্বোক্ত প্রকার বিষ উগ্র মাত্রায় সেবন করিয়া সহ্যশক্তির কসরৎ করা কখনও সঙ্গত হয় না। দেহের স্নায়বিক বিধানের উপর আফিং অত্যন্ত মন্দ প্রভাব বিস্তার করে। এইজন্য আফিংখোরকে অব·ন্ন, নিস্তেজ এবং ঝিমাইতে দেখা যায়। যে সমস্ত গুণাবলীর ভিত্তিতে নৈতিক চরিত্র গঠন করতঃ উৎকৃষ্ট মনুষ্যরূপে সর্ব্বত্র পরিচিত হওয়া যায়, আফিং সেই সমস্ত গুণাবলীকে বিনাশ করে। এরূপ একটি আফিংখোর দেখা যায় না, যিনি সদগুণে বিভূষিত হইয়া সর্ব্বসাধারণের নিকট মহৎ বলিয়া পরিচিত হইয়াছেন।

সিদ্ধি (Indian hemp)

সিদ্ধি নানাপ্রকারে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। উহার পাতাকে ভাং বলে। ভাং বাটিয়া জল ও চিনির সহিত মিশাইয়া সরবৎ প্রস্তুত করা হয় এবং ভাংসেবীরা একত্রে বসিয়া আমোদের সহিত পান করেন। গাঁজা এবং চরসও সিদ্ধি হইতে জন্মে। গাঁজা হইতে চরস অধিক উগ্র। গাঁজা ও চরস তামাকের ন্যায় কলিকায় সাজিয়া তাহার ধূমপান করিতে হয়। ভাং, গাঁজা এবং চরসের নেশা পর পর বেশি। গাঁজা এবং চরস দীর্ঘকাল সেবন করিলে মস্তিষ্কে বিশৃঙ্খলা উপস্থিত হয় এবং উন্মাদ রোগ জন্মে। এদেশের সাধুসন্ন্যাসীদের মধ্যে গাঁজা খাওয়ার প্রথা প্রচলিত। ঈশ্বর লাভেচ্ছু ব্যক্তির সর্ব্বপ্রকার সাধন অপেক্ষা মনের একাগ্রতা সাধন অধিক প্রয়োজনীয়। গাঁজাতে মনের একাগ্রতা সাধনের শক্তি আছে বলিয়া সাধুসন্ন্যাসীরা বলেন, কিন্তু তাহা ঠিক নহে, গাঁজা কোন মহৎ উদ্দেশ্য সিদ্ধির পূরক হইতে পারে না। গাঁজা দ্বারা যদি কোন মহৎ কার্য্য সাধনোপযোগী মনের প্রকৃত একাগ্রতা লাভ হইত, তবে যে সমস্ত মনীষীরা জগতের মহৎ কাজ করিয়াছেন ও করিতেছেন, তাহারা সকলেই এই অনায়াসলভ্য গাঁজা খাইতে পারিতেন। বৈজ্ঞানিকেরা গাঁজা খাইয়া বিজ্ঞান সাধনায় আত্মনিয়োগ করিলে মানবজাতি তাহাদের নিকট আরও বেশি উপকার লাভ করিতে পারিতেন। এদেশের উন্মাদাগারগুলির (lunatic asylums) হিসাব বিবরণীতে লিখিত আছে যে, রোগীদের উন্মাদ রোগ জন্মিবার যত প্রকার কারণ বাহির করা হইয়াছে, তন্মধ্যে গঞ্জিকা সেবন একটি প্রধান কারণ। চোরবদ্‌মায়েসগণ তাহাদের অভীষ্ট কার্য্য সিদ্ধ করিবার জন্য ভাংএর সাহায্য লইয়া থাকে। নিদ্রিত ব্যক্তিকে অধিক মাত্রায় ভাং খাওয়াইয়া চুরি করিতে কোন গোলযোগের আশঙ্কা

নাই, নারীধর্ষণের পূর্ব্বেও নারীকে অধিক মাত্রায় ভাং খাওয়াইয়া অচৈতন্য করিয়া রাখা যায়। অল্প মাত্রায় ভাং সেবন করিলে মস্তিষ্ক ও স্নায়ুমণ্ডলীর হর্ষ উৎপাদিত হয়। এই হর্ষ রতিসুখ সংস্পৃষ্ট এবং এই হর্ষের উত্তেজনাতে ভাংসেবী নাচিয়া গাহিয়া চীৎকার করিয়া তাহার আনন্দ প্রকাশ করিয়া থাকে। সংসার, দেহ ও মনের সকল প্রকার দুঃখ-কষ্ট-ভাবনা ভাংসেবী তখন ভুলিয়া যায় এবং মানস-রাজ্যের কল্পনা লোকে বিচরণ করিয়া তাহার মনুষ্যত্বকে বিসর্জ্জন দেয়। গাঁজা সেবনকারীর মেজাজ রুক্ষ হয়, অতি সামান্য কারণে সে উগ্রচণ্ডী মূর্ত্তি ধারণ করে। অতি সামান্য উত্তেজনাতে গাঁজাখোর খুন করিতে পারে, আত্মহত্যাও করিতে পারে।

কোকেইন (Cocain)

কোকেইন খাওয়ার অভ্যাস এদেশে ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাইতেছে। মানবের সুকুমার বৃত্তিগুলিকে কোকেইন বিনাশ করিয়া ফেলে। মদ্য, আফিং, গাঁজা ইত্যাদির ন্যায় কোকেইনের আবির্ভাব মানবজাতির পক্ষে অভিশাপস্বরূপ। মর্ফিয়ার নেশার ন্যায় কোকেইনের নেশা এরূপ প্রবল যে, কোকেইনসেবী কিছুতেই কোকেইনের মাত্রা বৃদ্ধি না করিয়া পারে না। মদ্য, আফিং ইত্যাদির অপেক্ষাও কোকেইন খারাপ। দীর্ঘ দিন ব্যবহার করিলে কোকেইন অনিদ্রা, স্নায়বিক ও পৈশিক উত্তেজনা, দর্শন ও শ্রবণভ্রান্তি, অগ্নিমান্দ্য, ব্যথা বা বেদনার অনুভূতিলোপ, কার্য্যে বিরক্তি, বন্ধুবান্ধবের সঙ্গ পরিহারের ইচ্ছা, সকলের উপর অবিশ্বাস, নৈতিক চরিত্রের অধোগতি, দৈহিক বিশীর্ণতা, পৈশিক দুর্ব্বলতা, একাঙ্গ বা সর্ব্বাঙ্গের কম্পন, মূর্চ্ছা, হৃৎপিণ্ডের অনিয়মিত কম্পন ইত্যাদি জন্মাইয়া থাকে এবং অবশেষে মৃত্যু ঘটায়।

সূর্য্যালোক চিকিৎসা (Heliotherapy)

(১) হিন্দু ধর্ম্মের আদি গ্রন্থ বেদে সূর্য্যকে আদিত্য বলিয়া উপাসনা করা হইয়াছে। সূর্য্যরশ্মি যে মানবের স্বাস্থ্য ও সুখ প্রদানকারী, আর্য্যগণ তাহা বুঝিয়াছিলেন।

(২) পার্শীরা সূর্য্যোপাসনা করিতেন, এখনও করিয়া থাকেন। ইজিপ্টের অধিবাসী সূর্য্যদেবতাকে 'রা' (Ra) বলেন। গ্রীসের হেলিও-পোলিস মন্দির (Heliopolis temple) সূর্য্যোপাসনার একটি প্রধান মন্দির।

(৩) গ্রীসীয় বিখ্যাত দার্শনিক এবং চিকিৎসক হিপক্রেটিস (Hippocrates. 460—370 B.C) সূর্য্যালোকে রোগী চিকিৎসা করিতেন। ২০০ খৃষ্টাব্দ পর্য্যন্তও গ্রীসীয় চিকিৎসকগণ হিপক্রেটিসকে অনুসরণ করিয়া সূর্য্যালোকে রোগী চিকিৎসা করিয়াছেন।

(৪) গ্রীসীয় দার্শনিক এবং চিকিৎসক হেরোডোটাস্ (Herodotus) সূর্য্যালোক-স্নানের বহুবিধ উপদেশ এবং প্রণালী রাখিয়া গিয়াছেন।

(৫) অষ্টাদশ এবং উনবিংশ শতাব্দীতেও ইংলণ্ডের কয়েকজন খ্যাতনামা চিকিৎসক সূর্য্যালোকে কয়েক প্রকার ব্যাধির চিকিৎসা করিতেন।

(৬) ১৯২৪ খৃষ্টাব্দে ইংলণ্ডে একটি সূর্য্যালোক সমিতি (Sunlight League) স্থাপিত হইয়াছে। সূর্য্যালোকে চিকিৎসার পদ্ধতি সম্বন্ধে তাহারা নানাপ্রকার পুস্তিকা বিতরণ করিয়াছেন এবং সূর্য্যালোক চিকিৎসার জন্য কয়েকটি হাঁসপাতালও প্রতিষ্ঠিত করিয়াছেন। ঐ বিষয়ে লণ্ডনের সোলাক্স কোম্পানী (Sollux Company) কয়েকখানা পুস্তক প্রকাশ করিয়াছেন।

(৭) ডাক্তার জি, ডি, বেব্বিট (Dr. G. D. Babbit) এক স্থানে লিখিয়াছেন, সর্ব্বপ্রকার আকর্ষণশক্তি, সর্ব্বস্তরের উত্তাপ, বিদ্যুৎ, আলো, বর্ণ মানবদেহে এবং অপরাপর পদার্থেও অত্যন্ত সূক্ষ্ম প্রবাহের ন্যায় প্রবাহিত হইতেছে। যদি পারিতাম তবে ঐ প্রবাহগুলিকে আয়ত্তাধীনে আনিয়া প্রয়োজন অনুরূপ কার্য্যে ব্যবহার করিতাম।"

(৮) ডাক্তার জেকসন (Dr. Jackson) বলেন,—"মানুষ যত অধিক কাল ব্যাপিয়া সূর্য্যালোকে বাস করে, তাহার মস্তিষ্কের শক্তি তত অধিক উন্নতি লাভ করে।"

(৯) "মুক্ত আলোক হইতে শিশু যদি বঞ্চিত হয়, তবে উত্তরকালে সুন্দর, দায়িত্বজ্ঞানসম্পন্ন মনুষ্যের পরিবর্ত্তে সে একটি হাবা, বোকা মানুষ হইবে, তাহার আকৃতি এবং প্রকৃতি বিকৃত হইয়া যাইবে। এই জন্যই পৃথিবীর উত্তরপ্রান্তে অবস্থিত সুইডেনের গভীর এবং অন্ধকার পর্ব্বত উপত্যকায়, যে স্থানে সূর্য্যালোক পৌছিতে পারে না, সেইস্থানে দেশ পর্য্যটক উপনীত হইলে সেই স্থানের লোকদের হাবা-বোকা স্বভাব এবং বিকৃত আকৃতি-প্রকৃতি দর্শনে বিস্মিত হইয়া থাকেন।"—ডাক্তার মূর (Dr. Moor)

(১০) ইতালীয় উন্মাদাগারে ডাক্তার পোঞ্জা (Dr Ponza) সূর্য্যালোকের বর্ণরশ্মি দ্বারা বহু উন্মাদকে আরোগ্য করিয়াছিলেন।

(১১) "ভারতীয় লোকের উন্মুক্ত দেহে প্রচুর সূর্য্যালোক পতিত হয় বলিয়া এবং তাহাদের মনে ধর্ম্মোদ্দীপনার বীজ নিহিত আছে বলিয়া তাহাদের শারীরিক গঠনে এবং মনের সহ্যশক্তিতে একটি বৈশিষ্ট্য পরিলক্ষিত হয়।"—ডাক্তার বেব্বিট (Dr. Babbit).

(১২) ডাক্তার পেষ্টুর (Dr. Pasteur of France) ইহা প্রমাণিত করিয়াছেন যে, আলোকবিহীন ঘর জীবাণুপূর্ণ থাকে।

পুকুরের জলে সূর্য্যালোক পতিত না হইলে জল দূষিত হয়, ইহা সকলেই জানেন।

(১৩) অতিরিক্ত সূর্য্যালোকে দেহ যাহাতে কর্কশ এবং খস্‌খসে না হয়, তজ্জন্য দেহে সরিষার তৈল মাখা আবশ্যক। অতিরিক্ত গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে যাহারা বাস করেন, তাহাদের মধ্যে সর্ব্বাঙ্গে তৈল মাখার রীতি সুরীতি।

(১৪) সূর্য্যালোকের অভাবে দেহ স্বাস্থ্যবিহীন এবং শক্তিবিহীন হয়। সূর্য্যালোক ব্যতীত দেহের পুষ্টি অসম্ভব।

(১৫) প্রাচীন ভারতবর্ষের লোক সূর্য্যালোকের মূল্য বুঝিতেন। বর্ত্তমানকালেও শিশুদের একটি নির্দ্দিষ্ট বয়স পর্য্যন্ত মধ্যে মধ্যে সূর্য্যালোকে কিয়ৎকাল রক্ষা করিবার এবং কোন কোন স্থানে উন্মুক্ত আকাশ তলে বা বৃক্ষ তলে স্কুল বসাইয়া ছেলেপিলেদিগকে শিক্ষা দিবার যে প্রথা দেখা যায়, তাহা প্রাচীন ভারতবাসীর সূর্য্যালোক ব্যবহারের ব্যাপক এবং সুসম্বদ্ধ প্রথার স্খলিত অংশাবশেষ, সন্দেহ নাই।

(১৬) বায়ু, সূর্য্যালোক এবং ব্যায়াম—ক্ষয়রোগের অত্যন্ত কার্য্যকরী প্রতিষেধক।

(১৭) শারীরিক দৌর্ব্বল্য, রক্তহীনতা এবং দেহের বৈধানিক দোষ জন্মিলে সূর্য্যালোক চিকিৎসা অত্যন্ত সুফল প্রদান করে।

(১৮) দেহের চর্ম্ম শুধু দেহকে আবৃত রাখিবার জন্য নহে, দেহকে পুষ্টি প্রদান করিবার জন্যও বটে। স্বাস্থ্যনীতির অপরিপোষক পরিচ্ছদ দ্বারা চর্ম্ম যখন আবৃত থাকে, তখন চর্ম্ম দেহকে কোনপ্রকার পুষ্টি প্রদান করিতে পারে না। কিন্তু যখনই চর্ম্ম মুক্ত বায়ু এবং সূর্য্যালোকের সংস্পর্শ প্রাপ্ত হয়, তখনই চর্ম্ম বলকারক টনিকের ফল লাভ করে এবং অল্প

সময়ের মধ্যে শক্তি সংগ্রহ করিয়া শরীরের বিভিন্ন যন্ত্রে তাহা সরবরাহ করিতে থাকে।

(১৯) সূর্য্যালোকের ক্রিয়াতে দেহে যে বর্ণের উৎপত্তি হয়, সেই বর্ণ বাহ্য শীতোত্তাপ হইতে দেহকে রক্ষা করিতে সহায়তা করে এবং দেহে কোন প্রকার ক্ষত হইলে ক্ষতের ভিতর জীবাণু প্রবেশে বাধা দেয়। যে সমস্ত শিশুদের চর্ম্মের বর্ণ পিত্তল বর্ণের ন্যায়, তাহাদের চর্ম্মরোগ খুব কমই জন্মিয়া থাকে।

(২০) সূর্য্যালোক-চিকিৎসার প্রভাব শিশুদের পৈশিক বিধানের উপর অতি আশ্চর্য্য কাজ করে। মাংসপেশীর কৈশিকসূত্র সমূহকে (capillaries) প্রসারিত করিয়া সূর্য্যালোক দেহের অভ্যন্তর ভাগ হইতে রক্ত আকর্ষণ করতঃ চর্ম্মের উপরিভাগে আনয়ন করে, ফলে চর্ম্ম পুনর্গঠিত বা সুগঠিত হয়। চর্ম্মের স্নায়ুজালে সূর্য্যালোক পতিত হইলে মাংসপেশী যে কম্পন প্রাপ্ত হয়, সেই কম্পনের পুনঃপৌনিকতা মাংসপেশীতে একটি বলকারক ফল প্রসব করে। এই ফলের উপরও চর্ম্মের পুনর্গঠন অথবা সুগঠন বহুলাংশে নির্ভর করে। মাংসপেশী এবং বন্ধনীতে (legaments) এইরূপে শক্তি সঞ্চার করিয়া সূর্য্যালোক শারীরিক বিজ্ঞানের অপূর্ব্ব কৌশল পথে দেহের বিভিন্ন সন্ধিস্থলে (joints) আসিয়া উপনীত হয় এবং সন্ধিগুলিকে বলশালী করিয়া তোলে। যে সমস্ত যুবকের দেহ শীর্ণ, শুষ্ক এবং ব্যাধিপীড়িত, সূর্য্যালোক ঐ প্রকারে তাহাদের দেহের স্বাভাবিক বল এবং সৌন্দর্য্য পুনরানয়ন করে। যে সমস্ত শিশুদের সন্ধি শিথিল এবং অস্থি বিকৃত, তাহাদিগকে সূর্য্যালোকে চিকিৎসা করাইলে, তাহারা সুস্বাস্থ্য লাভ করিতে পারে। সূর্য্যালোক চিকিৎসা অনিবার্য্য-রূপে শিশুদের ফুস্‌ফুসের কার্য্য বর্দ্ধিত করে, ফলে শিশুদের হৃৎপিণ্ডের এবং সর্ব্বাঙ্গের রক্তপ্রবাহের কার্য্যও বৃদ্ধি পাইয়া থাকে। সূর্য্যালোক

দেহের সম্পর্কীয় যন্ত্রাদিতেও আশ্চর্য্য কাজ করে। সূর্য্যালোক সেবন করিলে পরিপাকঘটিত যন্ত্র উত্তেজিত হয়, ক্ষুধার সঞ্চার হয়, ও দেহে নব বল আসে। সূর্য্যালোক দেহের জীবাণু বিনাশ করে, কোষাণুপুঞ্জের কার্য্য বর্দ্ধিত করে এবং বিনষ্ট তন্তুকে পুনর্গঠিত করে। উন্মুক্ত প্রাঙ্গনে ও মুক্ত সূর্য্যালোকে যাহারা স্কুলের ক্লাশ বসান ও বালকবালিকাদিগকে পড়ান, তাহারা বালকবালিকাদের স্বাস্থ্যোন্নতি সুন্দররূপে উপলব্ধি করিতে পারেন। তাহারা দেখিতে পান যে, বালকবালিকাদের ফ্যাকাসে রং লাল্‌চে আভাযুক্ত হয়, বিমর্ষ বদন হাস্যোৎফুল্ল হয়, রুগ্ন, কঙ্কালসার চেহারা অপূর্ব্ব শ্রীমণ্ডিত হয়।

(২১) অনেকের ধারণা আছে যে, সূর্য্যালোক দেহে যত অধিক প্রয়োগ করা যায় ও সূর্য্যরশ্মি যেদিন প্রখরতম হয়, সেইদিন যদি সূর্য্যালোক ভোগ করা যায়, দেহের মঙ্গল তত বেশি ও তত তাড়াতাড়ি হয়। কিন্তু এই ধারণা অত্যন্ত ভুল। যদিও উদ্ভিজ্জ ও জান্তব প্রাণী সূর্য্যালোক ব্যতীত জীবন ধারণ করিতে পারে না, যদিও উদ্ভিদ মাত্রই শত বাধা-বিপত্তি অগ্রাহ্য করিয়াও সূর্য্যের দিকে মাথা উত্তোলন করিয়া দণ্ডায়মান থাকে, তথাপি সূর্য্যের আলো যখন অত্যন্ত প্রখর হয়, তখন দেখা যায় যে, উদ্ভিদের পুষ্প মস্তক নত করিয়া ক্লান্তি প্রকাশ করিতেছে। বহু প্রকার জন্তু আছে, যাহারা স্বাভাবিক প্রেরণার বশে প্রাতঃকালীন সূর্য্যালোক সেবন করে, প্রখর সূর্য্যালোক সেবন করে না। যাহারা যখন-তখন, যে কোন প্রকার সূর্য্যালোক সেবন করাই হিতকর বলিয়া মনে করেন, তাহারা ঐ দুইটি দৃষ্টান্ত দ্বারা সূর্য্যালোকের প্রকার ও সেবনের সময় সম্বন্ধে উপযুক্ত সিদ্ধান্তে পৌঁছিতে পারিবেন। সূর্য্যালোক সেবন করিতে যাইয়া দাহ, জ্বালাপোড়া, মাথাধরা, বক্ষস্পন্দন, ব্যথা, নিদারুণ পিপাসা ইত্যাদি ভোগ করিতে থাকিলে তাহাকে সূর্য্যালোক

সেবন না বলিয়া সূর্য্যালোকে দগ্ধ-বিদগ্ধ হওয়া বলাই ভাল। কোন্ সময়ের ও কি প্রকার সূর্য্যালোক দ্বারা দেহের স্বাস্থ্য সুগঠিত হয়, ব্যাধি দুরীভূত হয়, তাহা অভিজ্ঞতা হইতেই লিখিত হইয়াছে।

(২২) দেহের নিম্নাঙ্গ উর্দ্ধাঙ্গ হইতে কম সাড়াপ্রবণ। এইজন্যই এইরূপ বিধান দেওয়া হইয়াছে যে, দেহের নিম্নাঙ্গ দ্বারা সূর্য্যালোক সেবন আরম্ভ করা উচিত। রোগীর দেহ সূর্য্যালোক সেবনের উপযুক্ত কি না ও তাহার সূর্য্যালোক সেবনের সহ্যগুণ কিরূপ আছে, তাহা, উহা দ্বারাই বুঝিতে পারা যায়।

(২৩) ক্রমবৃদ্ধির ব্যবস্থা ধীরে ধীরে গ্রহণ করিতে হইবে। প্রথমে পা, তৎপর ক্রমে হাটু, উরু, কোমর, উদর, বক্ষঃ, গ্রীবা—প্রথমে ২ মিনিট তৎপর ক্রমে ৫।৭।১০।১৫।২০ মিনিট—এইরূপভাবে সূর্য্যালোক সেবনের সময় বৃদ্ধি করিয়া লইতে হইবে। মস্তক সকল সময়েই একটি বস্ত্র দ্বারা ঢাকিয়া রাখা আবশ্যক। রোগীর শরীরের ধাত, সূর্য্যালোকের তেজ ও ঋতুকালের তারতম্য অনুসারে রোগীর দেহে ক্রমে একটি পৃথক বর্ণের সঞ্চার হয়। ঐ বর্ণ সঞ্চারিত হইলে রোগী নিরাপদে, রোগ বৃদ্ধির আশঙ্কা না করিয়া কয়েক ঘণ্টাও সূর্য্যালোক সেবন করিতে পারেন।

(২৪) দ্বিপ্রহরের সূর্য্যালোক সেবন সর্ব্বপ্রকারে পরিত্যাজ্য। প্রাঃকালীন সূর্য্যালোকই অতি উৎকৃষ্ট। অবস্থা অনুসারে সান্ধ্য সূর্য্যালোকও সেবন করা যাইতে পারে।

(২৫) সূর্য্যালোক সেবনের নিয়ম-প্রণালী সম্বন্ধে যাহা লিখিত হইয়াছে, তাহা সাধারণভাবেই লিখিত হইয়াছে। অসাধারণ ক্ষেত্রে অর্থাৎ রোগী অত্যন্ত রুগ্ন, দুর্ব্বল বা শঙ্কটাপন্ন অবস্থায় উপনীত হইলে ঐ সাধারণ নিয়মের ব্যতিক্রম হইতে পারে। কিন্তু সূর্য্যালোক সেবন কোনপ্রকার রোগীর পক্ষেই দুঃখজনক, উদ্বেগজনক বা ক্লান্তিজনক

হওয়া কখনও বাঞ্ছনীয় নহে। সূর্য্যালোক সেবনের কালে এবং পরে কি রুগ্ন, কি সুস্থ, কি অভ্যাসী, কি অনভ্যাসী সকলেই যদি দেহের আরাম এবং নব সজীবতা উপলব্ধি করেন, তবেই তাহাদের প্রকৃত সূর্য্যালোক সেবন করা হইয়াছে, বলা যাইতে পারে। সূর্য্যালোক সম্বন্ধে যাহা কিছু লিখিত হইল, তাহা শিশুদের সম্বন্ধেও প্রযোজ্য। শিশুদের পক্ষে সূর্য্যালোকের উপকারিতা যত অধিক, অপর কাহারও পক্ষে তত অধিক নহে। শিশুদিগকে রৌদ্রে ফেলিয়া রাখার যে প্রথা এখনও প্রাচীনাদের মধ্যে রহিয়াছে, সেই প্রথার সার্থকতা সকলে ভুলিয়া গিয়াছেন বটে, কিন্তু একশ্রেণীর চিকিৎসক তাহা শিখিয়া লইয়াছেন এবং আরও শিখিবার জন্য চেষ্টা করিতেছেন। সুস্থ শিশু অপেক্ষা রুগ্ন শিশুর দেহে সূর্য্যালোকের ক্রিয়া তাড়াতাড়ি প্রকাশ পায়।

(২৬) আজকাল অধিকাংশ শিশু বদ্ধ ঘরে ও বদ্ধ বাতাসে প্রতিপালিত এবং বর্দ্ধিত হয়, স্বাস্থ্যনীতিবিরোধী পোষাক-পরিচ্ছদে ভূষিত থাকে, ফলে শিশু অক্সিজেনের সংস্পর্শ কম পায় এবং তাহার চিত্তের স্বাভাবিক প্রফুল্লতা বিনষ্ট হয়। কিন্তু এই স্থানেই তাহার দুর্ভাগ্যের শেষ হয় না। তাহাকে আবার বদ্ধ বাতাসে অবস্থিত স্কুলের বদ্ধ কুঠুরীতে প্রবেশ করিয়া তাহার দৈহিক এবং মানসিক উন্নতির সর্ব্বশ্রেষ্ঠ সময় অতিবাহিত করিতে হয়। এই অতিবাহন তাহার মেরুদণ্ডকে ন্যুব্জ করে, তাহার বক্ষঃদেশকে কুঞ্চিত করে, তাহার সর্ব্বাঙ্গকে বিশীর্ণ করিয়া তোলে, এক কথায় তাহার উজ্জ্বল ভবিষ্যতকে অন্ধকারাচ্ছন্ন করিয়া ফেলে।

(২৭) যে সমস্ত দরিদ্র পিতার শিশু মুক্ত বায়ু এবং মুক্ত সূর্য্যালোক স্পর্শ করিতে পারে না, তাহারা বদ্ধ স্থানে অবস্থিত স্কুলঘরের পরিবর্ত্তে খোলা আকাশে, খোলা বাতাসে প্রত্যহ ৩।৪ ঘণ্টা অবস্থান করিয়া

প্রাত্যহিক পাঠ সমাপন করিবার সুযোগ যদি লাভ করে, তবে তাহাদের পিতামাতার দারিদ্র্য তাহাদের উন্নতির পক্ষে অন্তরায় হইতে পারে না, বাড়ীর বদ্ধ হাওয়ার কুফল তাহারা সহজেই অতিক্রম করিতে পারে।

(২৮) সুদীর্ঘ ২১ বৎসরেরর অভিজ্ঞতা এবং ১০ হাজার ক্ষয় রোগীর চিকিৎসার অভিজ্ঞতা হইতে আমরা ইহা দৃঢ়ভাবে লিখিতেছি যে, ক্ষয়রোগের (tuberculosis) পক্ষে সূর্য্যালোক চিকিৎসার ন্যায় উত্তম চিকিৎসা আর নাই।

(২৯) চর্ম্মের উপর সূর্য্যালোক যে প্রধান প্রধান কার্য্য প্রকাশ করিয়া থাকে, তাহা এতদিন সূর্য্যালোক চিকিৎসকবৃন্দের জানা ছিল না। চর্ম্ম দেহের উত্তেজক, দেহের ময়লা পরিবর্জ্জক এবং মাংসপেশীর রক্ষক। অস্বাস্থ্যকর স্থানে বাস এবং অতিরিক্ত পোষাক-পরিচ্ছদ পরিধানের ফলে দেহ রক্তহীন এবং শুষ্ক হইলে, যদি সূর্য্যালোকের চিকিৎসা আরম্ভ করা যায়, তবে অতি দ্রুত অসাধারণ উন্নতি সাধিত হয় এবং সূর্য্যালোকের মূল্য গভীরভাবে উপলব্ধি করা যায়। শারীর তত্ত্বের দিক হইতে দেহের বিভিন্ন উপাদানসমূহের মধ্যে চর্ম্মের স্থান অতি উচ্চে অবস্থিত। চর্ম্মের কৈশিক রক্তনলীগুলিতে রক্ত প্রবাহিত এবং বাহ্য শীতোত্তাপে ঐ নলীগুলি সঙ্কুচিত এবং প্রসারিত হওয়াতে চর্ম্ম রক্ত-চলাচলের একটি বৃহৎ যন্ত্রে পরিণত হইয়াছে।

(৩০) অসংখ্য স্নায়ুর শেষ প্রান্ত জালের আকারে চর্ম্মে আসিয়া বিন্যস্ত হইয়াছে। এই জন্যই বাহিরের অতি সূক্ষ্ম কম্পনও চর্ম্মে অনুভূত হইয়া স্নায়ুকেন্দ্রে প্রবাহিত হয়। স্নায়ুকেন্দ্র সুপ্ত শক্তিকে জাগরিত করে, তাহারই ফলে প্রতিক্রিয়া উৎপাদিত হয়, এবং হৃৎপিণ্ড, ফুস্‌ফুস্ ইত্যাদি প্রতিক্রিয়ায় সাড়া দেয়।

যৌন স্বাস্থ্যনীতি (Sex Hygiene)

"প্রধান প্রধান শারীরতত্ত্ববিদগণ এই বিষয়ে একমত যে, রক্তের সারভাগ শুক্রধাতুতে পরিণত হয়।"—ডাক্তার লুইস্ (Dr. Lewis)

"জননযন্ত্র ব্যবহারের সংযম অথবা নিরোধ শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক জীবনের তেজোবিকাশ সাধন করে।"—ডাক্তার নিকোলসন (Dr. Nicholson)

"ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠায়াং বীর্য্যলাভঃ"—অর্থাৎ ব্রহ্মচর্য্যে প্রতিষ্ঠা লাভ করিতে হইলে বীর্য্যধারণ করা আবশ্যক।—পাতঞ্জলি যোগশাস্ত্র

"মরণং বিন্দু পাতেন, জীবনং বিন্দু ধারণাৎ"—অর্থাৎ বীর্য্যক্ষয়ে জীবনীশক্তি ক্ষয় করা হয় এবং বীর্য্য রক্ষায় জীবনীশক্তি রক্ষা করা হয়। —শিবসংহিতা

মানুষের কতকগুলি সাংঘাতিক ব্যাধি এবং পাপাচরণের অধীনতা তাহাদের যৌনস্বাস্থ্যনীতির অজ্ঞতার ফল। বালক এবং বালিকা ক্রমে পিতা এবং মাতার স্থান অধিকার করে, সুতরাং যৌবনকালে তাহাদের যৌনস্বাস্থ্যনীতি শিক্ষা করা ও প্রতিপালন করা কর্ত্তব্য। নতুবা তাহাদের ভবিষ্যৎ জীবন উন্নতিশীল না হইয়া অধোগতিশীল হয়।

পুরুষের জানিবার এবং প্রতিপালন করিবার বিষয়

যৌবনাবস্থা (Puberty)—১৫।১৬ বৎসর বয়সে বালক যৌবনাবস্থায় উপনীত হয়, কিন্তু প্রকৃত পক্ষে তখনও তাহার সর্ব্বাঙ্গীণ পূর্ণ বিকাশ হয় না। যখন সে ২৪।২৫ বৎসরে উপনীত হয়, তখন তাহার বিবাহ করিবার ও পিতৃস্থান লাভ করিবার উপযুক্ত দৈহিক এবং

মানসিক শক্তি লাভ হয়। বিবাহের পূর্ব্বে তাহারা যাহাতে কদভ্যাসে লিপ্ত না হয়, তৎপ্রতি পিতামাতার বিশেষ লক্ষ্য রাখা কর্ত্তব্য। অবৈধ উপায়ে বীর্য্য পাতনের কি সাংঘাতিক কুফল, পিতামাতার ঐ বিষয়ে তাহাদিগকে অপত্যস্নেহের আচরণের ভিতর দিয়া বুঝাইয়া দেওয়া কর্ত্তব্য।

লিঙ্গমুণ্ডত্বক (Foreskin)—লিঙ্গমুণ্ডত্বক উপরের দিকে সরিয়া আসিলে লিঙ্গমুণ্ড অনাবৃত হইয়া যায়। ইহা যদি কোন প্রকারে উপরে সরাইয়া আনা না যায়, তবে বুঝিতে হইবে, উহা অস্বাভাবিক; তখন উপযুক্ত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া বাঞ্ছনীয়। মুণ্ডত্বকের নিম্নে একপ্রকার দুর্গন্ধ স্রাব নিঃসৃত হইয়া সঞ্চিত হয় ও তাহা লিঙ্গের উত্তেজনা জন্মায়। ঐ উত্তেজনা হইতেই হস্তপরিচালনা দ্বারা বীর্য্য পাতনের বদ অভ্যাস জন্মে।

শুক্রপাত (Seminal emissions)—স্বাস্থ্যবান, অবিবাহিত যুবক যিনি পরদারগামী নহেন, তাহার পক্ষে মাসে ২।১ বার শুক্রপাত হওয়া অস্বাভাবিক নহে। ঐ প্রকার শুক্রপাত রাত্রি কালে কু-স্বপ্নসহযোগে ঘটিয়া থাকে। ঐ কারণে তাহার চিন্তান্বিত হওয়া উচিত নহে ও তাহা বন্ধ করিবার জন্য কোন ঔষধপত্র ব্যবহার করাও সঙ্গত নহে। দশ দিনের মধ্যে যদি একাধিক বার শুক্রপাত হয় ও শুক্রপাতের ফলে যদি মাথাধরা ও অবসন্নতা জন্মে, তবে তাহা অস্বাভাবিক বলিয়া জ্ঞান করা আবশ্যক। হস্তপরিচালনা দ্বারা শুক্রপাত করিলে অথবা কুগ্রন্থাদি পাঠ করিলে স্বপ্নসহযোগে শুক্রপাত হইয়া থাকে। ঐরূপ শুক্রপাত দেহ ও মনের অত্যন্ত ক্ষতি সাধন করে।

আত্মসংযম বা জিতেন্দ্রিয়তা (Continence)—অবিবাহিত ব্যক্তির সর্ব্বপ্রকারে জননেন্দ্রিয় পরিচালনা হইতে বিরত থাকা উচিত। প্রত্যেক যুবকের আত্মসংযমী হওয়া কর্ত্তব্য। সুন্দর,

স্বাস্থ্যবান এবং বলিষ্ঠ হইতে ইচ্ছা করিলে কামবৃত্তিকে দমন করা নিতান্ত আবশ্যক। বিবাহিত জীবনের পূর্ব্বকাল পর্য্যন্ত ইন্দ্রিয়পরিচালনায় বিরত থাকা স্বাস্থ্যের পক্ষে কখনও ক্ষতিজনক নহে। কিন্তু কেহ কেহ উহার বিপরীত ধারণা পোষণ করিয়া থাকেন। তাহাদের ইহা জানা উচিত যে, বীর্য্যরক্ষা অর্থই দেহ ও মনের শক্তি রক্ষা। দেহ এবং মনের যাহা কিছু সার পদার্থ তাহা শুক্রই গঠন করে। স্ত্রীসহবাসের উদ্দেশ্য পুত্রোৎপাদন। অতএব বিবাহিত ব্যক্তির কামরিপুকে দমন করিয়া চলিয়া মাসে ২।১ দিনের বেশি স্ত্রীসহবাস করা কর্ত্তব্য নহে। স্ত্রীর ঋতুকাল, গর্ভাবস্থা এবং সন্তান প্রসবের পরবর্ত্তী তিন মাস কালেও স্ত্রীসহবাস করা অকর্ত্তব্য। গর্ভাবস্থায় স্ত্রীসহবাস করিলে গর্ভস্থ সন্তানের অকাল প্রসব ঘটিতে পারে এবং ঐ সময়ের সহবাস স্ত্রীর স্নায়বিক শক্তির অত্যন্ত ক্ষতি সাধন করে। সন্তান প্রসবের তিন মাস পরে স্ত্রীর সাধারণ স্নায়বিক অবস্থা ফিরিয়া আসে। নিম্নলিখিত নিয়মগুলি প্রতিপালন করিলে কামরিপু দমিত হয়।

(১) মাংস, উত্তেজক এবং অধিক মসল্লাযুক্ত খাদ্য পরিহার করিবে। পাকস্থলী বোঝাই করিয়া খাওয়া উচিত নহে। ফল, শস্য, শাকসব্জী খাইলে সংযত জীবন যাপন করা যায়।

(২) উত্তেজক ও নেশাকর পানীয় অথবা ঔষধ সর্ব্বপ্রকারে বর্জ্জন করিবে। ঐ জাতীয় বস্তু সেবন করিলে কামরিপু উত্তেজিত হয়। উত্তেজক এবং নেশাকর বস্তু কামচরিতার্থতা এবং তৎসম্পর্কিত নানাপ্রকার দুষ্কার্য্য সাধন করিতে অন্তঃকরণের বৃত্তিগুলিকে জাগরিত করে।

(৩) প্রত্যহ যাহাতে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়, তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখিবে। কোষ্ঠ পরিষ্কার না হইলে সঞ্চিত মল হইতে একপ্রকার বিষ উৎপন্ন হইয়া জননেন্দ্রিয় পরিচালক স্নায়ুসমূহকে উত্তেজিত করিয়া তোলে। অতএব

সুপথ্য ও ব্যায়াম দ্বারা এবং আবশ্যক হইলে জোলাপ লইয়া কোষ্ঠবদ্ধতা দূরীভূত করিবে।

(৪) প্রচুর পরিমাণে জল পান করা হিতকর।

(৫) প্রত্যহ ব্যায়াম করিবে। ব্যায়াম অথবা শারীরিক পরিশ্রম-জনক কাজ এরূপভাবে করা প্রয়োজন, যাহাতে শরীর হইতে ঘর্ম্ম নিঃসরণ হয়। ব্যায়াম, খেলাধুলা ইত্যাদিতে কামরিপু বশীভূত থাকে।

(৬) প্রত্যহ সর্ব্বাঙ্গের চর্ম্ম মাজিয়া-ঘষিয়া স্নান করিবে। জননেন্দ্রিয় এবং মুষ্ক সাবান-জল দ্বারা মধ্যে মধ্যে ধুইয়া পরিষ্কার করিবে। জননেন্দ্রিয় এবং মুষ্কে ময়লা সঞ্চিত হইলে কামোত্তেজনা জন্মে। শয়ন করিবার পূর্ব্বে হাত-পা-ঘাড় এবং জননেন্দ্রিয় শীতল জল দ্বারা ধুইয়া ফেলিবে।

(৭) অশ্লীল পুস্তক পাঠ, অশ্লীল প্রসঙ্গের আলোচনা, দুশ্চরিত্র লোকের সঙ্গ এবং নির্জ্জন স্থানে স্ত্রীলোকের সহিত বাক্যালাপ ও মেলামিশা ইত্যাদি সর্ব্বপ্রকারে বর্জ্জনীয়।

৮) সর্ব্বদাই কাজ-কর্ম্মে ব্যস্ত থাকিবে, কামচিন্তা অন্তরে স্থান পাইবে না। প্রবাদ আছে "অলস লোকের মস্তিষ্ক শয়তানের কারখানা।" (An idle man's brain is the devil's workshop)

(৯) প্রাপ্ত বয়স্ক বালক এবং প্রাপ্ত বয়স্কা বালিকার একত্রে এক বিছানায় নিদ্রা যাওয়া বাঞ্ছনীয় নহে।

(১০) দুইটি প্রাপ্ত বয়স্ক বালকের একে অন্যের অঙ্গ স্পর্শ করিয়া অন্ধকার এবং নির্জ্জন স্থানে নিদ্রা যাওয়াও বাঞ্ছনীয় নহে।

(১১) স্কুল বোর্ডিংএর একটি কোঠাতে দুইটি ছাত্রের পরিবর্ত্তে তিন চারিটি ছাত্রের একত্রে থাকা সঙ্গত।

(১২) চিকিৎসা পুস্তক হইতে জননেন্দ্রিয় সংক্রান্ত বিষয়ের পাঠ,

শুক্রগত ব্যাধির ভয়ঙ্কর পরিণামের অবগতি, এবং কাম দমন করিবার জন্য দৃঢ় মনোবল কামচিন্তানাশক।

হস্ত দ্বারা জননেন্দ্রিয় পরিচালনার কুফল অতি ভয়ঙ্কর। বালক-বালিকারা বাড়ীর চাকর-বাকর প্রভৃতির নিকট হইতে ঐ কুপ্রথার শিক্ষা পাইয়া থাকে। খেলার সাথীদের নিকট হইতেও বালকেরা ঐ শিক্ষা পাইয়া থাকে। হস্তপরিচালনা দ্বারা শুক্রপাত করা ও দেহের জীবনীশক্তি বিনাশ করিয়া ফেলা, একই কথা। রক্তবাহী শিরা কাটিয়া দেহ হইতে কতখানি টাট্‌কা রক্ত বাহির করিয়া ফেলাও হস্তপরিচালনায় শুক্রপাত অপেক্ষা উত্তম। সুতরাং যাহারা দেহকে বিনাশ করিতেই দৃঢ় সঙ্কল্প, তাহারা যেন সাহস অবলম্বন করিয়া দেহের শিরা কাটিয়া রক্ত বাহির করিয়া ফেলেন, তথাপি যেন হস্তপরিচালনা দ্বারা বীর্য্যপাত করেন না। ঐ কদভ্যাসে লিপ্ত হইয়া থাকিলে বিবাহের উপযোগীতা নষ্ট হয় ও সমগ্র জীবনের উপর অভিসম্পাত পড়ে।

বেশ্যা সংসর্গ হীনতম পাপের কাজের মধ্যে গণ্য। অধিকাংশ বেশ্যারই গণোরিয়া, সিফিলিস, প্রদর ইত্যাদি ব্যাধি থাকে। উহাদের সংসর্গে পুরুষও গণোরিয়া, সিফিলিস ইত্যাদিতে আক্রান্ত হইয়া থাকেন। একবার বেশ্যা সংসর্গের দরুণ চিরজীবন ব্যাধিতে ভুগিতে হয়। গণোরিয়া, সিফিলিস ইত্যাদিতে আক্রান্ত পিতামাতার সন্তানও ঐ ব্যাধি দেহে লইয়াই জন্ম গ্রহণ করে। নিজের এক মুহূর্ত্তের উত্তেজনা প্রশমিত করিবার জন্য বংশানুক্রমিক ভাবে ব্যাধিতে জর্জ্জরিত হইয়া থাকিবার মনোবৃত্তি যদি কোন ব্যক্তির প্রাণে জাগরিত হয়, তবে তাহার ইহা বুঝা উচিত যে, তাহার পরিচালকের স্থানে মনুষ্যত্ব আর অধিষ্ঠিত নহে, অধিষ্ঠিত শয়তান।

স্ত্রীলোকের জানিবার এবং প্রতি-পালন করিবার বিষয়

পুরুষের সম্বন্ধে উপরে যাহা লিখিত হইয়াছে, তাহার কতক কতক মেয়েদের সম্বন্ধেও প্রযোজ্য। দশ হইতে পনর বৎসর বয়সের মধ্যেই বালিকা প্রাপ্ত বয়স্কা হয় ও ঋতু দেখা দিলেই বালিকা সন্তানধারণক্ষমা হয়। কিন্তু ১৪।১৫ বৎসর বয়সের পূর্ব্বে বালিকার দৈহিক গঠন সম্পূর্ণতা লাভ করে না। ঐ বয়সের পূর্ব্বেই সে যদি গর্ভবতী হয় এবং সন্তান প্রসব করে, তবে তাহার দৈহিক গঠন আর সম্পূর্ণতা লাভ করিতে পারে না ও তাহার সন্তানের দৈহিক গঠনও শক্তিশালী হয় না। যৌনতত্ত্বের প্রধান বিষয়গুলি মাতা অথবা নিকটস্থ ও গুরুস্থানীয় আত্মীয়ার লজ্জা-সঙ্কোচ পরিত্যাগ করিয়া বালিকাকে বুঝাইয়া বলাই সঙ্গত। যৌনতত্ত্ব বিষয়ে বন্ধু-বান্ধবের নিকট হইতে গোপন শিক্ষা অপেক্ষা পিতামাতার স্নেহ-ভালবাসা, শ্রদ্ধা-ভক্তি উদ্রেককারী শিক্ষাই বাঞ্ছনীয়। সন্তানের মঙ্গল কামনায় আকুলিত হইয়া পিতামাতা সন্তানের জন্য নানা কার্য্যই করিয়া থাকেন। যৌন বিষয়ে সন্তান যাহাতে ভ্রান্ত পথে পরিচালিত না হয়, সেই বিষয়ে উদ্বেগাকুলিত হইয়া পিতামাতা সন্তানেরই মঙ্গল কামনায় তাহাদিগকে উপদেশ প্রদান করিলে সন্তানের মনে যে ভাব উদ্রিক্ত হইবে, সেই প্রকার মনোভাব আর কেহই উদ্রিক্ত করিতে পারিবে না।

কামোদ্দীপনার কারণ

(১) জননেন্দ্রিয় সংক্রান্ত যন্ত্রের অপরিষ্কার-অপরিচ্ছন্নতা।

(২) জননেন্দ্রিয় প্রদেশে দাদ, কাউর ঘা, ক্ষত, চুলকানি ইত্যাদির অবস্থান।

(৩) জননেন্দ্রিয় প্রদেশে অতিশয় কর্কশ কিম্বা অতিশয় নরম বস্ত্র বা আচ্ছাদনের ব্যবহার।

(৪) অতিশয় নরম বিছানায় শয়ন করিলে কামোত্তেজনা জন্মে। চিৎ হইয়া অথবা উপুর হইয়া শুইলে মেরুদণ্ডে এবং জননেন্দ্রিয়ে অধিক রক্ত সঞ্চালন হেতু কামোত্তেজনার সঞ্চার হয়।

(৫) উত্তেজক এবং নেশাকর বস্তু, ঔষধ, পানীয় কামোত্তেজক।

(৬) গুরু ভোজন বিশেষতঃ শয়নের পূর্ব্বে গুরু ভোজন, অত্যন্ত গরম খাদ্য অথবা পানীয় সেবন কামোত্তেজক।

(৭) অতিরিক্ত লবণাক্ত, গরম মসল্লাযুক্ত এবং তীক্ষ্ণ দ্রব্য সেবন।

(৮) নিদ্রাকালে প্রস্রাবপুর্ণ মূত্রথলীর (bladdar) উত্তেজনা।

(৯) লেঙ্গট অথবা ঐ জাতীয় আচ্ছাদন জননেন্দ্রিয় প্রদেশে পরিধান।

(১০) স্ত্রীসহবাসের আতিশয্য।

(১১) কোষ্ঠবদ্ধতা, পেটে ক্রিমির সঞ্চার এবং তাহার ফলে গুহ্যদ্বারে চুলকানি।

(১২) স্ত্রীলোকের সহিত একত্রে বসিয়া নৃত্যগীত।

(১৩) বেশ্যাসংসর্গ এবং বেশ্যাবিষয়ক ব্যাপারে যোগদান।

(১৪) জননেন্দ্রিয় এবং তৎসন্নিকটবর্ত্তী স্থানে ঘর্ষণ এবং চুলকানি।

(১৫) প্রাত্যহিক স্নান এবং পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার প্রতি অমনোযোগ।

(১৬) মূত্রথলী অথবা মূত্রমার্গে পাথর সঞ্চার হেতু উত্তেজনা।

(১৭) এক বিছানায় অপর স্ত্রীলোক অথবা পুরুষ লোকের সহিত একত্রে শয়ন।

(১৮) লিঙ্গমুণ্ডচর্ম্মের নিম্নে ময়লার সঞ্চয়।

(১৯) অলসতা, ব্যায়ামহীনতা, শয্যাত্যাগে বিলম্ব, সাধারণ স্বাস্থ্য-নীতিতে অমনোযোগিতা।

(২০) কাম উৎপাদক অথবা স্ত্রীবিষয়ক চিন্তা কামপ্রবৃত্তিকে ক্ষুধিত করিয়া রাখে।

(২১) অশ্লীল বিষয়ক কথোপকথন ও সঙ্গীত এবং আদিরসাত্মক পুস্তক পাঠ।

(২২) অঙ্গচালনার পরিবর্ত্তে, মনচালনা এবং শব্দচালনা দ্বারা কামসুখ উপভোগ।

(২৩) উলঙ্গ অথবা অর্দ্ধ উলঙ্গ, স্নাত কিম্বা সিক্তবসন নরনারীর ছবি কলাবিদ্যার (art) প্রতি অনুরাগের ভান করিয়া অথবা গৃহ সজ্জায় সুরুচি প্রকাশের ছলনায় ঘরে টাঙ্গাইয়া রাখিলে কামপূজার আসনকেই প্রতিষ্ঠিত করা হয়।

(২৪) কামুক অথবা কামচিন্তানিরত কিম্বা কামচিন্তাপ্রিয় পুরুষনারীর সংসর্গে অতি পবিত্রচেতা লোকের অন্তরেও কামভাব জাগিয়া থাকে।

(২৫) কামুক ও দুশ্চরিত্র লোকের দেহাভ্যন্তরে যে স্পন্দন হয়, সেই, স্পন্দন তাহার নিকটস্থ ব্যক্তিতে সংক্রামিত হয়।

যৌবনকালের অতিরিক্ত কামচরিতার্থতা শুধু স্বাস্থ্য বিনাশ করে না তাহার মন্দ ফল বৃদ্ধ বয়স পর্য্যন্ত সংক্রামিত হইয়া মৃত্যু পর্য্যন্ত সঙ্গের সাথী হইয়া থাকে। শুধু ইহাই নহে, পিতামাতার অতিরিক্ত কামপরতন্ত্রতা পুত্রকন্যায় সংক্রামিত হইয়া পুত্রকন্যাকেও অস্বাভাবিকরূপে কামুক করিয়া তোলে। হিন্দুশাস্ত্রে পুরুষ এবং স্ত্রীকে ঘৃত এবং অগ্নির সহিত তুলনা করা হইয়াছে। নরনারীর আকর্ষণ দ্বারা যেরূপ অমৃত আহরিত হয়, সেইরূপ গরলও উত্থিত হয়। সুতরাং পুরুষের তাহার অধিক বয়স্কা নারীকে মা বলিয়া এবং অল্প বয়স্কাকে বোন অথবা মেয়ে বলিয়া সম্বোধন করিয়া তদোপযোগী ব্যবহার করা কর্ত্তব্য, এবং নারীরও তাহার অধিক বয়স্ক পুরুষকে বাবা বলিয়া এবং অল্প বয়স্ককে ভাই অথবা ছেলে বলিয়া

তদোপযোগী ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। ঈশ্বর সৃষ্টি রক্ষা এবং বৃদ্ধি কল্পে পুরুষ এবং নারী—দুই জাতি সৃষ্টি করিয়াছেন। পুরুষ ও নারীর সম্মিলনে যে সন্তান সৃষ্টির রক্ষা ও বৃদ্ধি কল্পে জন্ম লাভ করে, সেই সন্তান দুর্ব্বলেন্দ্রিয়, রুগ্ন, বিকলাঙ্গ, জীবনীশক্তিবিহীন, কামপরতন্ত্র, উচ্চাকাঙ্ক্ষা-বর্জ্জিত হইয়া জন্মগ্রহণ করিলে তাহা দ্বারা সৃষ্টির কতখানি উপকার সাধিত হইতে পারে? পিতামাতার সংযত জীবন যাপনের উপর উত্তম সন্তানের আবির্ভাব নির্ভর করিয়া থাকে। সুতরাং স্ত্রীর প্রতি অতিরিক্তরূপে অনুরক্ত এবং সর্ব্বদা স্ত্রীচিন্তাপরায়ণ হইয়া থাকা পুরুষের পুরুষত্বের নির্দ্দেশক নহে। যে মন দ্বারা একটি মাত্র পলকের মধ্যে সমগ্র বিশ্বটাকে চিন্তা করা যায় এবং দেখা যায়, সেই মন স্ত্রীর দর্শনে, অদর্শনে সদাসর্ব্বদা তাহার রূপযৌবন, তাহার কথা, তাহার চলা ইত্যাদির অনুগামী হইয়া থাকিবার জন্য সৃষ্ট হয় নাই। অবশ্য তাহার অর্থ ইহা কখনও নহে যে, স্ত্রীকে ভালবাসিতে হইবে না। ভালবাসা ও কামুকতা এক বস্তু নহে।

কামবৃক্ষ (Tree of Lust)

মানুষের শক্তি এবং তেজস্বিতা, সাহস ও মেধা, তাহার নৈতিক চরিত্রের সমগ্রতা, সমাজের প্রতিষ্ঠা, এক কথায় তাহার সমস্ত সদগুণ যাহা তাহার মহত্ত্ব ও পুরুষত্বের বিকাশক, তাহা নির্ভর করে, একটিমাত্র বস্তুর উপর এবং ঐ বস্তুটিই আত্মশাসন (self-control)—আত্মশাসন হীন চিন্তাতে, আত্মশাসন হীন কার্য্যে, সর্ব্বোপরি আত্মশাসন, কাম-প্রবৃত্তিতে অর্থাৎ যৌন ব্যাপারে। কামকে যদি একটি বৃক্ষের সহিত তুলনা করা যায়, তবে আমরা তাহার মূল দেখিতে পাই দশটি। তাহার দশটি মূল এই—

(১) অশ্লীল চিত্র দর্শন

(২) অশ্লীল কথাবার্ত্তার আলাপ-আলোচনা

(৩) মেয়েদের সহিত ঘনিষ্ঠতা

(৪) নির্জ্জন ঘরে এক বিছানায় একত্রে দুই জনের শয়ন

(৫) কামুক অথবা অতিরিক্ত কামাসক্ত লোকের সঙ্গ

(৬) নির্জ্জনে সঙ্গবিহীন অবস্থায় অবৈধ কামক্রিয়া সাধন করিয়া আত্মপ্রতারণা

(৭) বেশ্যা সংসর্গ

(৮) মাদক দ্রব্যের ব্যবহার

(৯) অন্তরে কামচিন্তা পোষণ

(১০) অপরিষ্কার-অপরিচ্ছন্নতা

ঐগুলি মানুষকে অধিকতর কামুক করিয়া তোলে এবং তাহাদের অধিকতর বীর্য্যক্ষয়ের কারণ হয়। এই যে—অধিকতর কামুকতা এবং বীর্য্যক্ষয় (Excess of Sexuality and loss of Semen)—ইহাকে আমরা কামবৃক্ষের কাণ্ড (trunk) বলিতে পারি। কাণ্ডের শাখা থাকে। শাখা গুলি এই—

(১) নৈতিক (২) মানসিক

(৩) শারীরিক (৪) সামাজিক

নৈতিক শাখাতে যে ফুল প্রস্ফুটিত হয়, তাহা এই—

(১) অসত্যবাদিতা (২) দুষ্টতা

(৩) কর্ত্তব্য পালনে পরাঙ্মুখতা (৪) অসততা

মানসিক শাখার ফল—

(১) অসৎচিন্তা (২) অলসতা

(৩) আত্মহত্যাপ্রবণতা (৪) ভীরুতা

(৫) অসন্তোষ (৬) বিষাদভাব
(৭) উন্মত্ততা (৮) স্মৃতিলোপ
(৯) চিত্তচঞ্চলতা

শারীরিক শাখাতে যে ফুল ফুটে, তাহা বহুবিধ, প্রধান প্রধানগুলি এই—

(১) অনিদ্রা (২) শিরোঘূর্ণন
(৩) অগ্নিমান্দ্য (৪) ধাতুদৌর্ব্বল্য
(৫) রতিশক্তিহীনতা (৬) রক্তদোষ
(৭) স্নায়বিক দুর্ব্বলতা (৮) দৃষ্টিদোষ
(৯) গণোরিয়া (১০) উপদংশ বা গর্ম্মি
(১১) স্বপ্নবিকার বা স্বপ্নদোষ

সামাজিক শাখা যে ফুল-ফল প্রসব করে, তাহা অতি সাংঘাতিক ও নানাপ্রকারের। কেননা, ঐগুলি কামবৃক্ষের শাখাস্বরূপ একটি মনুষ্যের কর্ম্মপ্রসূত হইলেও সমগ্র সমাজে উহাদের প্রভাব ছড়াইয়া পড়ে। তাহার কয়েকটি লিখিত হইল—

(১) বেশ্যাবৃত্তি (২) অসতীত্ব
(৩) লাম্পট্য (৪) স্ত্রী বর্ত্তমানে অপর স্ত্রী গ্রহণ
(৫) হিংসা-বিদ্বেষ (৬) কূট ষড়যন্ত্র
(৭) নারীধর্ষণ বা বলাৎকার (৮) খুনের প্রবৃত্তি ও খুন

এক্ষণে পরিত্রাণের উপায় কি? কামবৃক্ষটি যদি শাখায় পত্রে, ফুলে ফলে সুশোভিত হইয়া উঠে, তবে তাহা কিরূপ সাংঘাতিক হইয়া উঠিতে পারে, সহজেই অনুমেয়। অতএব এইরূপ উপায় বাহির করা প্রয়োজন, যাহাতে কামবৃক্ষটি বর্দ্ধিত হইতে না পারে। বৃক্ষের অগ্রদেশ হইতে বৃদ্ধির প্রতিরোধ করিয়া আসিলে কোন ফল হইবে না। বৃক্ষের

মূলোচ্ছেদ করা আবশ্যক। পূর্ব্বে উল্লিখিত হইয়াছে যে, মূল দশটি। সুতরাং দশটি কুড়াল (axes) দ্বারা এক সঙ্গে ঐ দশটি মূল উচ্ছেদ করিতে আরম্ভ করিলে ঐ দশটিই মৃত্যুলাভ করিবে। এই দশটি কুড়াল কিরূপ?—এইগুলি এইরূপ—

(১) ছাত্রজীবনে কৌমার্য্য ব্রত পালন
(২) স্বাস্থ্যনীতি সম্বন্ধে যথোপযুক্ত জ্ঞানসঞ্চয়
(৩) কামুকতা ও পাশবিকতা দমনের দৃঢ় সঙ্কল্প
(৪) কামক্রিয়ার মন্দফলের প্রতি নিদারুণ ভীতি
(৫) জীবন পরিচালনাতে কঠোরতা
(৬) উচ্চতম আদর্শ লাভের আকাঙ্ক্ষা
(৭) মানসিক পবিত্রতা
(৮) কর্ত্তব্য সাধনে দায়িত্ব বোধ
(৯) ঈশ্বর আরাধনা
(১০) ভগবদ্ভক্তি ও ভয়

দীর্ঘায়ুঃ (Longivity)

(১) হেনরি জেঙ্কিন্‌স (Henry Jenkins of yorkshire) ১৬৭০ খৃষ্টাব্দে ১৬৯ বৎসর বয়সে মারা যান।

(২) উইলিয়াম মিড, এম্-ডি (William Mead, M. D. of Hertfordshire) ১৬৫২ খৃষ্টাব্দে ১৪৮ বৎসর বয়সে মারা যান।

(৩) কেথারাইন (Catherine, Countess of Desmond, Irland) ১৬২২ খৃষ্টাব্দে ১৪৮ বৎসর বয়সে মারা যান।

(৪) মার্গারেট পেটেন (Mrs. Margarat Patten) ১৭৩৯ খৃষ্টাব্দে ১৩৭ বৎসর বয়সে মারা যান। মৃত্যুর কয়েক দিন পূর্ব্ব সময় ব্যতীত তিনি জীবনের আর কোন কালে কোন প্রকার পীড়াতে ভুগেন নাই।

(৫) টমাস পার (Thomas Parr of Shropshire) ১৬৩৫ খৃষ্টাব্দে ১৫২ বৎসর বয়সে মারা যান। তাহার খাদ্য অত্যন্ত সাদাসিধা ছিল। রুটি, মাখন, দুধ, ফল, শাকসব্জী এবং সামান্য পরিমাণে মাছ-মাংস, উহাই তাহার খাদ্য ছিল। তিনি প্রচুর পরিমাণে জল পান করিতেন। ১৩০ বৎসর বয়সে তিনি দ্বিতীয় বার বিবাহ করেন। দ্বিতীয়া স্ত্রীর সহিত তিনি সুখে ২০ বৎসর জীবন যাপন করিয়াছিলেন। রাজা প্রথম চার্ল্স (King Charles I.) তাহাকে এক দিন নিমন্ত্রণ করিয়া প্রচুর মদ্যমাংস সহকারে নানা প্রকার খাদ্য ভোজন করান। এই অতি ভোজনের ফলেই তিনি মৃত্যুমুখে পতিত হন। ডাক্তার উইলিয়াম হার্ভি (Dr. William Hervey) তাহার মৃতদেহ পরীক্ষা করিয়া বিবৃতি দিয়াছিলেন যে, তাহার দেহের আভ্যন্তরীণ যন্ত্রসমূহ সম্পূর্ণ-সুস্থ ছিল, এবং যদি তিনি খাদ্য পরিবর্ত্তন না করিতেন, তবে আরও দীর্ঘকাল বাঁচিয়া থাকিতে পারিতেন। তাহার পুত্র ১০৯ বৎসর, পৌত্র ১১৩ বৎসর এবং প্রপৌত্র ১২৪ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত বাঁচিয়াছিলেন।

(৬) জোনাথন হারটপ (Jonathan Hartop, yorkshire) ১৭৯১ খৃষ্টাব্দে ১৩৯ বৎসর বয়সে মারা যান। শ্রমশীলতা, মিতব্যয়, মিতাচার, ব্যায়াম ও আনন্দপ্রদ মানসিক কার্য্যকে তিনি দীর্ঘজীবন লাভের সহায়ক বলিয়া মনে করিতেন। মৃত্যুর পূর্ব্বে তিনি তাহার পুত্রপৌত্রদের লইয়া ৯ মাইল রাস্তা হাটিয়া খৃষ্টোৎসবে যোগদান করিয়াছিলেন। তাহার দৃষ্টিশক্তি ও বুদ্ধিবৃত্তি অক্ষুণ্ণ ছিল।

(৭) জে, এল, স্কিনার (J. L. Skinner of West Verginia U. S. A.) ১৯৩০ খৃষ্টাব্দে ১০২ বৎসর বয়স্ক ছিলেন। ঐ বয়সেও তিনি দুই মণ ওজনের বোঝা এক মাইল দূরে বহন করিতে পারিতেন।

(৮) বর্ত্তমানে ইউরোপের অধিবাসীর গড়পড়তা আয়ু ৪০ বৎসর, কিন্তু ভারতবাসীর গড়পড়তা আয়ু ২৫ বৎসর মাত্র।

(৯) যাঁহাদের কার্য্যকলাপে আমরা বাঙ্গালী-জাতি হিসাবে উন্নত হইয়াছি, তাঁহাদের কয়েকজনের নাম ও তাঁহারা কত বৎসর বাঁচিয়াছিলেন, নিম্নে উল্লিখিত হইল—

নাম	কত বৎসর বাঁচিয়াছিলেন
রাজা রামমোহন রায়	৫৯
আশুতোষ মুখোপাধ্যায়	৬০
ভূপেন্দ্রনাথ বসু	৬১
দেশবন্ধু চিত্তরঞ্জন দাস	৫৫
অশ্বিনীকুমার দত্ত	৬৯
কবিরাজ যামিনীভূষণ রায়	৪৭
স্বামী বিবেকানন্দ	৩৯
মধুসূদন দত্ত	৪৯
কবি সত্যেন্দ্রনাথ দত্ত	৪০

উত্তম স্বাস্থ্য ও দীর্ঘ জীবন লাভের উপায়

(১) পরিমিত পানাহার অত্যন্ত প্রয়োজনীয়; কিন্তু দেখা যায় যে, দশ জনের মধ্যে নয় জন ব্যক্তিই অতিরিক্ত পান-ভোজন করেন। খাওয়ার জন্য বাঁচা নহে, বাঁচার জন্য খাওয়া। অসুস্থ বোধ করিলেই খাদ্যের পরিমাণ কমাইয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। খাদ্যের পরিমাণ পুষ্টিপ্রদ নহে, খাদ্যের পরিপাকই পুষ্টিপ্রদ। অপরিপক্ক খাদ্য নানাপ্রকার ব্যাধির আকর। খাদ্য দ্রব্যের আস্বাদ মনোরম হইলেই তাহা সুপরিপাকের পক্ষে উত্তম হয় না। সাদাসিধা ও পুষ্টিকর খাদ্যই সর্ব্বোৎকৃষ্ট।

(২) চর্ব্বণ, চর্ব্বণ, চর্ব্বণ—কখনও যেন উত্তমরূপে চর্ব্বণ করিতে ভুল না হয়। খাদ্য পরিপাকের একটি প্রধান কাজ মুখেই সাধিত হয়। পরিপাকের যে কাজ মুখ করিয়া থাকে, পাকস্থলী সেই কাজ করিতে পারে না।

(৩) ধীরে ধীরে ভোজন করা আবশ্যক। খাওয়ার সময় জলপান না করাই বিধেয়। জল পাচক রসকে তরল করিয়া ফেলে। এইজন্য পাচকরসের শক্তি কমিয়া যায়।

(৪) প্রশান্তচিত্ত ও আনন্দপূর্ণ হওয়া বাঞ্ছনীয়, রিপুগুলিকে দমন করা কর্ত্তব্য। নতুবা দীর্ঘ ও স্বাস্থ্যপূর্ণ জীবন কামনা করিলেও কোন ফল হয় না। ক্রোধ, শোক, ঘৃণা, বিরক্তি, অসন্তোষ ইত্যাদি দেহ-মনের শত্রু।

(৫) অভ্যাস নিয়মিত করা আবশ্যক। নিয়মিত সময়ে পানাহার করা কর্ত্তব্য। প্রাতরুত্থান অবশ্য পালনীয়। মলত্যাগ করিবারও নির্দ্দিষ্ট সময় থাকা দরকার।

(৬) নিয়মিত ব্যায়াম পরম কল্যাণকর। সর্ব্বসময়ে গভীর নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস চালনা করা আনন্দপ্রদ, স্বাস্থ্যপ্রদ। নিঃশ্বাসপ্রশ্বাস বা প্রাণায়ামের অভ্যাসের উৎকৃষ্ট সময় প্রাতঃকাল।

(৭) বাড়ীর নালানর্দ্দামা ও প্রক্ষালন স্থান প্রত্যহ প্রাতে জলে ধুইয়া পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য। পায়খানা ও প্রস্রাবখানা যেন বাড়ীর বাহিরে থাকে ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করা হয়।

(৮) শান্ত মেজাজ, আনন্দপূর্ণ স্বভাব, সৎমনোভাব ও রিপুদমনের প্রয়াস, এইগুলি মিশ্রিত হইয়া যখন জীবনের অবলম্বনস্বরূপ হয়, তখনই দীর্ঘজীবন ও উৎকৃষ্ট স্বাস্থ্য জীবনকে অভিনন্দন করে।

(৯) ভগবানে বিশ্বাস রাখিলে আত্মার শক্তি বৃদ্ধি পায়। প্রত্যেকটী দিনকে সুন্দর ও সুখময় জীবনের শেষ দিন বলিয়া জ্ঞান করিয়া ও আগামীকল্যের জন্য উদ্বিগ্ন না হইয়া চলা উচিত।

(১০) সুস্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবনের পক্ষে কি কি কল্যাণপ্রদ ও কি কি অকল্যাণপ্রদ, তাহা নিম্নে লিখিত হইল—

কল্যাণপ্রদ—	অকল্যাণপ্রদ—
( ) সন্তুষ্ট ও শান্ত মন	(১) কাম, ক্রোধ, লোভ, শোক ইত্যাদি
(২) মুক্ত বায়ুতে অবস্থান ও নিদ্রা	(২) হতাশ ও আত্মবিশ্বাসের অভাব
(৩) আনন্দ ও তুষ্টিপ্রদ ব্যবসায়	(৩) অজিতেন্দ্রিয়তা ও বাল্য বিবাহ
(৪) প্রাত্যহিক ব্যায়াম	(৪) মাদক দ্রব্য সেবন
(৫) দুধ, ফল ও শাকসব্জী সেবন	(৫) অতিরিক্ত ভোজন
(৬) সর্ব্বাঙ্গের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা	(৬) বিনাবিচারে ঔষধ সেবন
(৭) আশা ও উৎসাহ	(৭) অপরিপাচ্য ও ভেজাল মিশ্রিত খাদ্য সেবন
(৮) যথোপযুক্ত বিশ্রাম	(৮) তাড়াতাড়ি চর্ব্বণ

(৯) সুচর্ব্বণ	(৯) শরীর ও বাসস্থানের অপরিষ্কার-অপরিচ্ছন্নতা
(১০) পরিমিত পানাহার	(১০) উপযুক্ত নিদ্রা অথবা বিশ্রামের অভাব

হস্ত মর্দ্দন বা গা-টেপা (Massage)

শরীর মর্দ্দন বা গা-টেপা ও ডলা এক প্রকার নহে। স্নানের সময় বা অন্য কালে ময়লা পরিষ্কার অথবা তজ্জাতীয় কার্য্যের যে চেষ্টা তাহাকে ডলা বলে। ডলার কার্য্যে শক্তির প্রয়োজন, কিন্তু মর্দ্দনে কৌশল প্রয়োজন। মর্দ্দনের কাজ যত্নের সহিত অভ্যাস করিয়া আয়ত্ত করিতে হয়। মর্দ্দনের উদ্দেশ্য, সর্ব্বাঙ্গের অথবা কোন একাঙ্গের পুষ্টিকে উত্তেজিত করিয়া তোলা ও ফোলা-প্রদাহ ইত্যাদি নিবারণ করা। মর্দ্দনকারী যখনই কাহাকেও মর্দ্দন করেন অথবা মর্দ্দনের উদ্দেশ্যে মৃদু আঘাত করেন, তখনই তিনি তাহার দেহের রক্ত-প্রবাহে একটি প্রভাব বিস্তার করেন। তিনি যখন কিঞ্চিৎ জোড়ে চাপিয়া ধরিয়া অঙ্গুলি চালনা করিতে আরম্ভ করেন, তখন সেই স্থানের রক্তনলীগুলি সঙ্কুচিত হইয়া রক্ত স্রোতকে ভিতরে ঠেলিয়া পাঠায় কিন্তু তিনি যখনই সেইস্থান পরিত্যাগ করিয়া অপর স্থানে অঙ্গুলি চালনা আরম্ভ করেন, তখনই সেই স্থানের রক্ত পুনরায় বেগের সহিত চলিয়া আসে। যে রসবাহী নলী (Lymphatic vessels) দ্বারা দেহের ময়লা নিষ্কাশিত হয়, তিনি সেই নলীসমূহকেও উত্তেজিত করে;

তাহারই ফলে দেহের ময়লা তাড়াতাড়ি নিঃসারিত হইবার সুযোগ পায়। সাধারণ অঙ্গুলি ও বৃদ্ধাঙ্গুলি দ্বারা তিনি যখন চর্ম্ম তুলিয়া ধরেন ও মর্দ্দন করেন, তখনও রক্তবাহী ও রসবাহী নলীগুলির উপরিউক্ত ক্রিয়া হয়। অঙ্গুলি দ্বারা অথবা হাতের তালু দ্বারা মৃদু চাপড় দিলেও ঐ ক্রিয়া হয়। কেন না, তখন দেখা যায় যে, চাপড়ের স্থান লালাভ হইয়া উঠিয়াছে। খালি হাত দ্বারা উন্মুক্ত চর্ম্মে মর্দ্দন করা আবশ্যক। যদি মর্দ্দনকারীর হাত কর্কশ হয়, তবে কিঞ্চিৎ ভেসেলিন (Vaseline) অথবা তৈল লইয়া মর্দ্দন করা যাইতে পারে। হিষ্টিরিয়া ও মূর্চ্ছা জাতীয় স্নায়বিক রোগে, অপরিপুষ্টিজনক খাদ্য জাত ক্ষয়রোগে, পাকস্থলী ও যকৃতের গণ্ডগোলে মর্দ্দন করিয়া অত্যন্ত সুফল পাওয়া গিয়াছে। হাত বা পায়ের হাড় ভাঙ্গিয়া গেলে এক ভাবে বেণ্ডেজ বহু দিন বাঁধিয়া রাখার দরুণ হাত বা পা যদি স্বাভাবিকভাবে নড়াচড়া না করা যায়, তবে মর্দ্দন দ্বারা ঐ আড়ষ্টভাব দূর করা যায়। কোন স্থানের সন্ধি আড়ষ্ট হইয়া গেলেও মর্দ্দন প্রয়োগে তাহা নিবারিত হয়।

শরীরের কোমল তন্তুসমূহকে চালনা করিবার জন্যই মর্দ্দনের প্রয়োজনীয়তা। চালনার উদ্দেশ্য—

(১) রক্ত এবং রস প্রবাহকে উত্তেজিত করিয়া দেহের উপরিভাগে উহাদের সরবরাহকে অধিকতর করা।

(২) স্নায়ুপ্রান্তসমূহকে উত্তেজিত করা

(৩) স্নায়ুসমূহকে প্রশমিত করা

(৪) চর্ম্ম ছিদ্রে দেহের ময়লা নিষ্কাষণ করা

(৫) মাংসপেশী এবং চর্ম্মের অবসাদ দূর করা

(৬) ফোলা নিবারণ করা ও তন্তুসমূহ ঘনীভূত করা

(৭) দেহের রক্ত চলাচল বর্দ্ধিত করিয়া সর্ব্বাঙ্গের পরিপুষ্টি বিধান করা।

উষ্ণ এবং বায়ু প্রবাহিত ঘরে মর্দ্দন করা আবশ্যক। মর্দ্দনের সময় দীর্ঘ নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস চালনা করা অতীব প্রয়োজন। ভেসেলিন এবং সরিষার তৈল ব্যতীত অন্য কোন প্রকার তৈল ব্যবহার নিষিদ্ধ। শরীরে ঔষধ অথবা তৈল শোষণ করিবার জন্য যদি মর্দ্দনের প্রয়োজন হয়, তবে তাহাকে ঔষধ অথবা তৈল মর্দ্দন বলিতে হইবে, হস্ত মর্দ্দন বা গা-টেপা বলিতে হইবে না। হস্তমর্দ্দন বিভিন্ন বস্তু এবং তাহার ক্রিয়াও বিভিন্ন।

আত্মমর্দ্দন (Self massage)

(১) দেহের যে কোন কার্য্যে মাংসপেশীর সঙ্কোচন ও প্রসারণ হয়, তাহাকেই আত্মমর্দ্দনের প্রকার-ভেদ বলা যাইতে পারে। সিড়ি বাহিয়া উপরে উঠিলে পা, হাটু, উরু ও অন্যান্য অঙ্গের কথঞ্চিৎ ব্যায়াম হয়, ঐ ব্যায়ামের সঙ্গে সঙ্গে ফুস্‌ফুস্, হৃৎপিণ্ড ও আভ্যন্তরীণ অন্যান্য অঙ্গেরও ব্যায়াম সাধন হয়। ঐ ব্যায়াম আত্মমর্দ্দন।

(২) হাত হইতে ঘাড় পর্য্যন্ত, পা হইতে উরু পর্য্যন্ত (হৃৎপিণ্ডকে কেন্দ্র করিয়া) মর্দ্দন করাই সাধারণ রীতি।

(৩) **মাথাব্যথা**—কোন কোন প্রকার মাথাব্যথা মর্দ্দনে সারিয়া থাকে। ভ্রূর উপর হইতে আরম্ভ করিয়া কপাল, মাথা ও মাথার পশ্চাৎ ভাগ মর্দ্দন করিতে হয়।

(৪) **কাণব্যথা**—কাণের পশ্চাদ্ভাগ মর্দ্দন করিলে কাণব্যথা সারিয়া থাকে।

(৫) **মেরুদণ্ডের মর্দ্দন** (Spinal massage)—মেরুদণ্ডের ভিতর দিয়া এক গুচ্ছ স্নায়ু নিম্নের দিকে চলিয়া গিয়াছে ও

অন্য এক গুচ্ছ মেরুদণ্ডের সম্মুখ ভাগে অবস্থিত রহিয়াছে। শেষোক্ত গুচ্ছ শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের সহিত সংযুক্ত। মেরুদণ্ডের উভয় দিকে উপর-নীচু করিয়া মর্দ্দন করিতে হয়। মেরুদণ্ডের বিভিন্ন অংশ শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের সহিত সম্বন্ধযুক্ত। পীড়িত অঙ্গের সমস্তরে মেরুদণ্ডের যে অংশ পতিত হয়, সেই অংশ মর্দ্দন করিলে সেই অঙ্গের শান্তি বিধান হইয়া থাকে; যথা—অন্ত্র পীড়িত হইলে অন্ত্রের সমস্তরে অবস্থিত মেরুদণ্ডাংশ অর্থাৎ কোমরের উপরি ভাগ হইতে মেরুদণ্ডের তলদেশ পর্য্যন্ত মর্দ্দন করিতে হইবে।

(৬) **বক্ষঃ মর্দ্দন** (Chest massage)—ঠাণ্ডার দরুণ বক্ষে বেদনা হইলে কিঞ্চিৎ সরিষার তৈল সহকারে বক্ষে মৃদু মর্দ্দন করিলে অত্যন্ত উপকার হয়।

(৭) দুর্ব্বল, বাতাক্রান্ত অথবা যন্ত্রণাদায়ক হাত-পা, উরু ইত্যাদিতে মর্দ্দন হিতকর।

(৮) **উদর মর্দ্দন**—(Abdominal massage)—বিছানায় শয়ন করিয়া এবং হাটু সামান্য কুঞ্চিত করিয়া উদরের দক্ষিণ ভাগ তৎপর মধ্যভাগ ও তৎপর বামভাগ মর্দ্দনীয়।

দীর্ঘ নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস (Deep breathing)—ইহা মর্দ্দনের একটি প্রকার ভেদ। মর্দ্দনের পূর্ব্বে ও মধ্যভাগে দীর্ঘ নিঃশ্বাস গ্রহণ অভ্যাস করা কর্ত্তব্য। নিঃশ্বাস গ্রহণ করিয়া বক্ষঃ প্রসারিত করা ও প্রশ্বাস ত্যাগ করিয়া বক্ষঃ সঙ্কুচিত করাতে বক্ষ এবং ফুস্‌ফুসের যে স্বাভাবিক মর্দ্দন হয়, তাহার ফলেই দেহের রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধি পাইয়া থাকে।

আত্মমর্দ্দন তাড়াতাড়ি করা উচিত নহে, ধীরে ধীরে ও অবসর সময়ে করা উচিত। আত্মমর্দ্দন স্বাবলম্বন ও আত্মহিত প্রতিপালনের একটি দৃষ্টান্ত।

অপরের উপর নির্ভর না করিয়া নিজের শক্তি দ্বারা নিজেকে আরোগ্য করিয়া তোলার ভাব আত্মমর্দ্দনে নিহিত। অনিদ্রা, শোণিত সঞ্চয়, বেদনা, খেঁচুনি, অগ্নিমান্দ্য, কোষ্ঠবদ্ধতা, মাথাব্যথা ইত্যাদিতে আত্ম-মর্দ্দন উপকারী। দেহের দূষিত গ্যাস ইহা বাহির করিয়া দেয় ও নিঃশ্বাস-প্রশ্বাসের কার্য্যকে উন্নত করিয়া তোলে। দেহের সুগঠনে ও সৌন্দর্য্য সাধনে আত্মমর্দ্দন হিতকর। দেহের যে স্থানে মাংসপেশীর প্রয়োজন নাই, সেই স্থানের মাংসপেশী কমাইয়া দেওয়া এবং যে স্থানে প্রয়োজন আছে, সেই স্থানে মাংসপেশী বৃদ্ধি করা আত্মমর্দ্দনের একটি কার্য্য। আত্মমর্দ্দনে চর্ম্মের বর্ণ উজ্জ্বল হয় এবং চর্ম্মের কাজ বৃদ্ধি পায়।

প্রাথমিক সাহায্যের মূলতত্ত্ব
(Principles of first aid)

কোন দুর্ঘটনায় আহত হইয়া পড়িলে অথবা সহসা কোন ব্যাধিতে পীড়িত হইয়া পড়িলে কিভাবে ঐ আহত অথবা পীড়িত ব্যক্তির আশু শান্তি বিধান করা যাইতে পারে, তদ্বিষয়ে চিকিৎসা-বিদ্যায় অনভিজ্ঞ ব্যক্তিকে যে শিক্ষা এবং উপদেশ দেওয়া হয়, তাহাকেই প্রাথমিক সাহায্য শিক্ষা বলে। প্রাথমিক সাহায্যকারীর চিকিৎসক অথবা সুশ্রূষাকারীর স্থান গ্রহণ করিবার আবশ্যক করে না। অভিজ্ঞ চিকিৎসকের অনুপস্থিতিতে রোগী যাহাতে চিকিৎসার সূত্রপাত লাভে শান্ত, আশ্বস্ত এবং উপকৃত

হইতে পারে, তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখিয়াই প্রাথমিক সাহায্যকারীকে শিক্ষা এবং উপদেশ দেওয়ার রীতি।

নিম্নলিখিত নিয়মগুলি প্রাথমিক সাহায্যকারীর পক্ষে জানিয়া রাখা কর্ত্তব্য।

(১) চিকিৎসকের সহায়তা পাওয়ার চেষ্টা করা এবং না পাওয়া পর্য্যন্ত রোগীর চিকিৎসা এবং সুশ্রূষার পক্ষে যাহা নিতান্ত কর্ত্তব্য, তাহাই তাহার করা উচিত। রোগীর সমগ্র চিকিৎসার দায়িত্ব তাহার গ্রহণ করা উচিত নহে।

(২) ব্যাধি অথবা আঘাতের কারণ যথাসম্ভব সত্বর তাহার দূরীভূত করা কর্ত্তব্য।

(৩) রক্তপাত হইতে থাকিলে তাড়াতাড়ি রক্তপাত বন্ধ করিতে হইবে।

(৪) আহত স্থান যে ভাবে রক্ষা করিলে রোগী আরাম বোধ করে, সেই ভাবে রক্ষা করা আবশ্যক।

(৫) সাধারণ জিনিষকেও কাজে লাগাইবার বুদ্ধি তাহার থাকা উচিত। কেহ হঠাৎ কোন স্থানে আহত হইয়া পড়িলে বেণ্ডেজ, তূলা ইত্যাদি নাও পাওয়া যাইতে পারে।

(৬) রোগী যাহাতে মুক্ত বায়ু লাভ করিতে পারে, তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখিতে হইবে।

(৭) (ক) তাহার সূক্ষ্ম মনোযোগী হওয়া প্রয়োজন, নতুবা রোগের কারণ এবং লক্ষণ স্পষ্ট বোঝা যাইবে না।

(খ) তাহার কৌশলী এবং তীক্ষ্ণ বুদ্ধিশালী হওয়া আবশ্যক, যাহাতে বিনা প্রশ্নেও রোগের লক্ষণ এবং ইতিহাস বুঝিয়া লইতে পারা যায়।

(গ) তাহার বহু জিনিষে জ্ঞান থাকা ভাল, যেন হাতের কাছে যাহা পাওয়া যায়, তাহা দ্বারাই কাজ চালান যাইতে পারে।

(ঘ) তাহার প্রকৃতির উপর নির্ভরশীল হওয়া উত্তম, তবেই তাহার প্রাকৃতিক সহায়তা লাভ করিবার প্রেরণা আসিবে।

(ঙ) তাহার স্পষ্টবাদী হওয়া প্রয়োজন, যাহাতে তিনি রোগীকে অথবা রোগীর সাহায্যার্থ অগ্রসরশীল ব্যক্তি কিম্বা ব্যক্তিদিগকে স্পষ্ট-ভাষায় উপদেশ দিতে পারেন।

(চ) তাহার যথেষ্ট বিচারবুদ্ধি থাকা আবশ্যক, যাহাতে তিনি, রোগের কোন্ অবস্থা তাহার প্রতিবিধানের জন্য, কোন্ অবস্থা রোগীর সন্নিকটবর্ত্তী লোকের জন্য এবং কোন্ অবস্থা অভিজ্ঞ চিকিৎসকের চিকিৎসার জন্য বণ্টিত হওয়া প্রয়োজন, তাহা সম্যক বুঝিতে পারেন।

অধিকন্তু তিনি যদি রোগীর রোগ যাতনা বৃদ্ধি না করিয়া রোগীকে সুনিপুণতার সহিত চালনা করিতে পারেন এবং উপস্থিত বুদ্ধির সহায়তায় রোগীর নিকটবর্ত্তী স্থানের অনায়াসলভ্য ঔষধ-পত্র ও যন্ত্রপাতির যথাসম্ভব সদ্ব্যবহার করিতে পারেন, তিনি যদি তাহার প্রাথমিক সাহায্যের সাময়িক বিফলতা দর্শনে বিক্ষুব্ধ না হইয়া অধিকতর অধ্যবসায় এবং দৃঢ়তার সহিত তাহার উৎকৃষ্ট জ্ঞানের পরিচালনা করিতে পারেন, তিনি যদি সহানুভূতিসম্পন্ন হন এবং রোগীকে প্রকৃত উৎসাহে উৎসাহিত করিয়া তাহার মানসিক স্থৈর্য্য বৃদ্ধি করিতে পারেন, তবে তিনি দুর্ঘটনায় আহত কিম্বা আকস্মিক ব্যাধিতে পীড়িতের যথার্থ বান্ধব হইতে পারিবেন।

ব্যায়াম এবং যথোপযুক্ত নিঃশ্বাস গ্রহণ
(Exercise and Right Breathing)

(১) শরীরকে সুস্থ এবং বলিষ্ঠ রাখিবার জন্য প্রত্যেকের ব্যায়াম করা আবশ্যক। ব্যায়াম না করিলে মাংসপেশী দুর্ব্বল হয়, পরিপাক শক্তি ক্ষুণ্ণ হয় এবং রক্তের রোগজীবাণু ধ্বংশ করিবার শক্তি হ্রাস পায়। ব্যায়ামের সময় বক্ষস্পন্দন দ্রুত হয় এবং তাহার ফলে সমস্ত অঙ্গপ্রত্যঙ্গের রক্তপ্রবাহ বৃদ্ধি পায়। ব্যায়ামের সময় নিঃশ্বাস দীর্ঘ হয় এবং তজ্জন্য দেহের সমস্ত অঙ্গপ্রত্যঙ্গ অধিকতর অক্সিজেন প্রাপ্ত হয়। শরীরের যে অঙ্গের ব্যায়াম হয় না, সেই অঙ্গ দুর্ব্বল ও শুষ্ক হইয়া পড়ে। ঊর্দ্ধবাহু সন্ন্যাসী—যাহাদের হস্ত উপরের দিকে উত্থিত থাকে, তাঁহাদের বিশীর্ণ হস্ত দেখিলেই ব্যায়াম না করা এবং কোন অঙ্গের রক্তপ্রবাহ বন্ধ করার কি কুফল হইতে পারে, তাহা অনুমান করা যায়।

(২) "সুস্থ দেহই সুস্থ মনের আবাস"।—ব্যায়াম না করিলে মন দুর্ব্বল এবং বিষণ্ণ হইয়া পড়ে। বালক-বালিকাদের উপযুক্ত ব্যায়াম করিয়া তাহাদের মাংসপেশীর উন্নতি বিধান করা উচিত। তাহাদের দৈহিক গঠনের বিকাশোন্মুখ অবস্থা ব্যায়ামের সুফল সম্পূর্ণরূপে গ্রহণ করিতে পারে। হাটা, দৌড়ান, সাঁতার কাটা, সাইকেল চালনা করা, টেনিস, ফুটবল, ক্রিকেট, হকি খেলা ইত্যাদিও উৎকৃষ্ট ব্যায়াম। প্রত্যহ নির্দ্দিষ্ট সময়ে মাটীতে অথবা প্যারালাল বারে (parallel bar) ডন করা, মুগুর ভাঁজা ইত্যাদি উৎকৃষ্টতম ব্যায়াম। স্ত্রীলোকদিগেরও মাংসপেশী ক্ষীণ, শুষ্ক এবং শিথিল থাকা উচিত নহে।

(৩) যাহারা টেবিল-চেয়ারে বসিয়া অধিকাংশ সময় লেখাপড়ার কাজ করেন অথবা পুস্তক অধ্যয়ন করেন, তাহাদের এবং স্কুল-কলেজের ছাত্রদিগের দীর্ঘ নিঃশ্বাসের সুফল লাভ করা অত্যাবশ্যক। দীর্ঘ কালের মস্তিষ্ক চর্চ্চা মনে যে অবসাদ জন্মায়, দীর্ঘ নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস তাহা দুরীভূত করিয়া মনকে প্রফুল্ল করিয়া তোলে।

(৪) নিঃশ্বাস-ব্যায়াম অত্যন্ত সুফলপ্রদ। একটি মানুষ সাধারণতঃ ৪১৭ গ্রেণ অক্সিজেন প্রতি ঘণ্টায় নিঃশ্বাসের সহিত গ্রহণ করে কিন্তু নিঃশ্বাস-ব্যায়ামের সময় সে যে অক্সিজেন গ্রহণ করে, তাহার পরিমাণ হয়, ঘণ্টায় ১৮৩০ গ্রেণ। কার্ব্বনিক এসিড পরিত্যাগেরও ঐরূপ বৃদ্ধি হয়। সাধারণতঃ যেস্থলে ঘণ্টায় ৬০৩ গ্রেণ কার্ব্বনিক এসিড পরিত্যক্ত হয়, নিঃশ্বাস-ব্যায়ামের কালে তাহার পরিমাণ ২৫০০ গ্রেণে দাঁড়ায়। বিশ্রামের সময় ঘণ্টায় ২।১ গ্যালন বায়ু ফুস্‌ফুসে প্রবেশ করে, কিন্তু নিঃশ্বাস-ব্যায়ামের সময় ১৪।১৫ গ্যালন বায়ু ফুস্‌ফুসে প্রবেশ করিয়া থাকে। বায়ু হইতে অক্সিজেন গ্রহণ এবং দেহের কার্ব্বনিক এসিড পরিবর্জ্জন, মানুষের জীবনধারণ-পোষণ এবং বর্দ্ধনের একমাত্র উপায়। জল এবং খাদ্য ব্যতীত কিছুকাল দেহ ধারণ করা যায় কিন্তু বায়ু ব্যতীত এক মিনিট কালও দেহ ধারণ অসম্ভব। অক্সিজেন এবং নাইট্রোজেন এই দুইটির সম্মিলিত বস্তুর নাম বায়ু। এই বায়ুই জীবজগতের প্রাণ। আমাদের নিঃশ্বাসের সহিতই এই বায়ুর সম্পর্ক। এই জন্য নিঃশ্বাস-ব্যায়াম দ্বারা আমরা অধিকতর কল্যাণ লাভ করিতে পারি।

(৫) তালে তালে নৃত্য করা একটি অতি উৎকৃষ্ট এবং সুন্দর ব্যায়াম। কিন্তু নৃত্য এরূপ ভাবে নিয়মিত হওয়া আবশ্যক, যাহাতে শরীরের সমস্ত অঙ্গ নৃত্য দ্বারা আন্দোলিত হইতে পারে। পার্শ্বাস্থি (ribs) এবং অন্যান্য হাড় দ্বারা বক্ষঃ গঠিত বলিয়া বক্ষঃ আন্দোলিত হইতে পারে না।

কিন্তু উদর ও বস্তিগহ্বর (pelvis) সম্মুখে, পশ্চাতে এবং পার্শ্বে সকল দিকেই নড়াচড়া করিতে পারে। উহাদের নড়াচড়াতে বক্ষের ব্যায়াম হয় এবং উদর ও বস্তিপ্রদেশের মাংসপেশীর গঠনও শক্তিশালী হয়। স্কুলের এবং কলেজের ছাত্র-ছাত্রীরা বাদ্য-গীত সহকারে সকলে মিলিয়া একত্রে নৃত্য করিতে পারে। তাহাতে তাহাদের ব্যায়াম সাধন হইবে এবং তাহাদের মনের জড়তা নষ্ট হইবে, তাহাদের মন সর্ব্বদা আনন্দে উৎফুল্ল থাকিবে। প্রথম অভ্যাসের সময় আয়নার সম্মুখে নৃত্য করিলে অঙ্গ পরিচালনার দোষ-ত্রুটি বুঝিবার সুবিধা হয়। বর্ত্তমানে স্কুল-কলেজে যে ব্রতচারী নৃত্যের আন্দোলন আরম্ভ হইয়াছে, তাহা যাহাতে মন্দীভূত না হইয়া বৃদ্ধির দিকে অগ্রসর হইতে পারে, তৎপ্রতি প্রধান প্রধান ব্যক্তিগণের সহানুভূতি থাকা বাঞ্ছনীয়।

(৬) দাঁড়াইয়া থাকিলে অথবা বসিয়া থাকিলে অতি সহজেই সম্মুখে, পশ্চাতে উদরকে পরিচালনা করা যায় এবং তাহাতে যথেষ্ট উপকার হয়।

(৭) প্রাতঃকালই নিঃশ্বাস-ব্যায়ামের অতি উপযুক্ত কাল। কেননা, আমরা যখন নিদ্রিত থাকি, তখন স্বভাবতঃই আমাদের নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস কমিয়া যায় ও ঘুম হইতে জাগিলে আবার স্বভাবতঃই নিঃশ্বাস-প্রশ্বাসের পরিবর্ত্তন সাধন হয়। সুতরাং ঐ পরিবর্ত্তনের সুযোগের সদ্ব্যবহার করার পক্ষে প্রাতঃকালই অতি উত্তম। অধিকন্তু, প্রাতঃকালের বায়ু স্নিগ্ধ, নির্ম্মল এবং অক্সিজেনে পূর্ণ থাকে। দিবসের আর কোন অংশেই বায়ু ঐরূপ গুণবিশিষ্ট হয় না।

(৮) নিঃশ্বাস-ব্যায়ামের সহজ সাধন, মেরুদণ্ডের বক্রতা নিবারণ, ফুস্‌ফুস্, পাকস্থলী, বৃক্কদ্বয়, যকৃৎ ও রক্তপ্রবাহের অবাধ সঞ্চরণ এবং মনের সমপরিমিতি সংরক্ষণ করিতে হইলে মেরুদণ্ডকে লম্বভাবে রাখিয়া সোজা হইয়া বসা উচিত। সোজা হইয়া বসিলে দেহে একটি আরাম বোধ হয়।

ইউরোপীয়গণ কখনও মেরুদণ্ড বক্র করিয়া বসে না। চারপাইএ (charpay) শয়ন করা স্বাস্থ্যসম্মত নহে। সাধু এবং যোগিগণ সর্ব্বদাই মেরুদণ্ড খাড়া করিয়া বসেন। ভগবদ্গীতার তৃতীয় অধ্যায়ে ত্রয়োদশ শ্লোকে যোগসাধন প্রয়াসীদিগকে দেহ, ঘাড় ও মস্তক সোজা রাখিয়া বসিবার উপদেশ দেওয়া হইয়াছে।

পারিবারিক চিকিৎসার উপযোগী নিত্য-ব্যবহার্য্য কয়েকটি ঔষধ

মকরধ্বজ—ত্রিকালজ্ঞ ঋষিগণের অদ্ভুত সাধনা ও শক্তির পরিচয় এই সর্ব্বরোগনাশক মহৌষধ। ইহা বায়ু, পিত্ত ও কফের সমতা সাধন করিয়া শরীর সুস্থ ও সবল করে। অনুপান ভেদে সর্ব্বপ্রকার রোগে ইহা আশ্চর্য্য ফল দেখায়। উপযুক্ত অনুপান অভাবে শুধু মধু সহ সেবন করিলেও উপকার হয়। সুস্থ শরীরে সেবন করিলে উৎকৃষ্ট টনিকের কাজ করে।

চ্যবনপ্রাশ—সর্দ্দি, কাসি, হাঁপানি, যক্ষ্মা, ধাতুদৌর্ব্বল্য ও শরীরের অপরিপুষ্টতা দূর করিবার জন্য মেধা, স্মৃতি, কান্তি, পুষ্টি এবং জীবনীশক্তি (vitality) বৃদ্ধির জন্য ইহা সর্ব্বদা ব্যবহৃত হয়। শিশুর কোন অসুখ না থাকিলেও চ্যবনপ্রাশ দুগ্ধের সহিত মিশাইয়া খাওয়াইলে তাহার স্বর্ণ-কান্তি লাভ হয়।

কোষ্ঠশুদ্ধি বটী—ইহা মৃদু বিরেচক। ইহা নিয়মিত রূপে কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখিয়া পাকস্থলীর উত্তেজনা দূর করে, ক্ষুধা ও হজমশক্তি বৃদ্ধি করিয়া দেহে নব বলের সঞ্চার করে।

ভাস্কর লবণ—যাহাদের হজমশক্তি অত্যন্ত কম, খাওয়ার পরেই পেট ভার হয়, অম্বল ও টক ঢেকুর উঠে, তাহাদের ইহা অত্যন্ত ফলপ্রদ। **মহাশঙ্খ বটী, বৃহৎ অগ্নিকুমার রস**—ইহার প্রায় সমজাতীয় ঔষধ।

সর্ব্বজ্বর বটী—সর্ব্বপ্রকার জ্বরের অতি উৎকৃষ্ট ঔষধ। ইহা দ্বারা সামান্য সর্দ্দি জ্বর হইতে জটিল সাংঘাতিক জ্বরেরও চিকিৎসা করিতে পারা যায়। **সাধনা পাচন**—সর্ব্বপ্রকার ম্যালেরিয়া জ্বরের বিশিষ্ট বা স্পেসিফিক ঔষধ।

ক্রিমিঘাত বটী—সর্ব্বপ্রকার ক্রিমি ও তজ্জনিত পেট ফাঁপা, পেট বেদনা, বমি, মুখে জল উঠা, অরুচি প্রভৃতির পক্ষে ইহা উৎকৃষ্ট। **কীটারি রসও**—এই রোগে সেবন করা যায়।

শ্রীচন্দ্রামৃত রস—অনবরত হাঁচি, নাক দিয়া জল পড়া, গলা খুস্ খুস্ করা প্রভৃতি অবস্থায় একটি বটী চুষিয়া খাইলে তৎক্ষণাৎ রোগের উপশম হয়। ইনফ্লুয়েঞ্জা জ্বরেও ইহা অত্যন্ত ফলপ্রদ।

মহালক্ষ্মীবিলাস—শিরোরোগ, কর্ণসান্নিক, গাত্র বেদনা, সর্দ্দি, মস্তিষ্করোগ, কফাশ্রিত বায়ু ও উর্দ্ধ শ্লেষ্মা প্রভৃতিতে ইহা আশ্চর্য্য

নারদীয় মহালক্ষ্মীবিলাস—মহালক্ষ্মীবিলাস অপেক্ষা উচ্চ অধিকারের ঔষধ।

অবলাবান্ধব যোগ—প্রদর, বাধক বেদনা, মৃতবৎসা প্রভৃতি যাবতীয় স্ত্রীরোগে ব্যবহার্য্য।

সারিবাদি সালসা—রক্তদুষ্টিজনিত সর্ব্বপ্রকার ব্যাধি উপদংশ, গণোরিয়া, হাত-পা-জালা, পাঁচড়া, কণ্ডু প্রভৃতি ইহা সেবনে দূরীভূত হয়।

চর্ম্মরোগান্তক—পাঁচড়া, খুজলী, ব্রণ, সদ্য কাটা ঘা, উপদংশজনিত ঘা, বিখাউজ ইত্যাদি সর্ব্বপ্রকার চর্ম্মরোগ ইহা দ্বারা আরোগ্য হয়।

বহুরের ননী—সামান্য ফোঁড়া হইতে ভীষণ পৃষ্ঠাঘাত পর্য্যন্ত যাবতীয় ক্ষতরোগ ইহা দ্বারা বিনা অস্ত্রে অতি আশ্চর্য্যরূপে আরোগ্য করা যায়।

কর্ণবিন্দু—কাণ পাকা, কাণ বেদনা, কাণ হইতে পূজ পড়া ইত্যাদিতে উৎকৃষ্ট।

নেত্রবিন্দু—সর্ব্বপ্রকার চক্ষু রোগের ইহা অতি উৎকৃষ্ট।

দশন সংস্কার চূর্ণ—দন্তরোগের সর্ব্বোৎকৃষ্ট মহৌষধ।

বৃহৎ খদির বটী—মুখের যাবতীয় রোগনাশক ও মুখশোধক। নিয়মিত ব্যবহারে ইহা দন্ত দৃঢ় এবং মুক্তার মত সুন্দর করে।

বালরোগান্তক—শিশুদিগের সর্ব্ববিধ রোগের উৎকৃষ্ট ঔষধ। শিশুর জ্বর, অজীর্ণ, দুগ্ধবমন, পাণ্ডু, উদরাময়, প্লীহাযকৃতবৃদ্ধি, পেট কামড়ানি ইত্যাদি যাবতীয় রোগে এই ঔষধ বিশেষ কার্য্যকরী।

দন্তোল—দাঁত বেদনার উৎকৃষ্ট ঔষধ। বেদনার স্থানে লাগাইলেই বেদনা নিবারিত হয়।

সাধারণতঃ গৃহস্থের ঘরে যে সমস্ত সাধারণ ব্যাধি দেখা দেয়, তদোপযোগী উপরিউক্ত ঔষধ কয়েকটি এবং তাহার সহিত আরও কয়েকটি প্রয়োজন পূরক ঔষধ কোন বিশ্বস্ত ঔষধালয় হইতে খরিদ করিয়া ঘরে

রাখা প্রত্যেক গৃহস্থের কর্ত্তব্য। ঔষধগুলি একটি বাক্সে রক্ষা করাই সঙ্গত। ঐ ঔষধের সহিত একখানি গৃহচিকিৎসার পুস্তক এবং উৎকৃষ্ট মধু ঘরে রাখাও অত্যাবশ্যক। ঢাকা, সাধনা ঔষধালয় হইতে গৃহচিকিৎসার উপযোগী একখানা সর্ব্বাঙ্গ সুন্দর পুস্তক প্রকাশিত করা হইয়াছে এবং ঐ ঔষধালয়ে অতি উৎকৃষ্ট মধুও বিক্রয়ার্থ মজুত থাকে।

কয়েকটি স্বাস্থ্যবিধি

(Some sanitary rules)

(১) পুস্তকের পৃষ্ঠা উল্টাইবার সময় মুখে আঙ্গুল দিয়া পৃষ্ঠা উল্টান উচিত নহে।

(২) কলম, পেন্সিল ইত্যাদি মুখে দেওয়া স্বাস্থ্য বিরোধী।

(৩) শিশুরা যাহাতে তাহাদের আঙ্গুল মুখে রাখিয়া চুষিতে না পারে, তৎপ্রতি পিতামাতার লক্ষ্য রাখা উচিত।

(৪) এন্‌ভেলাপের মুখ বন্ধ করিবার সময় অথবা টিকেট লাগাইবার সময় অনেকেই মুখে আঙ্গুল দেন। তাহা অবিধেয়।

(৫) কাহারও কাহারও কাপড়ের খুঁট চিবাইবার অভ্যাস আছে। তাহা বর্জ্জনীয়।

(৬) লালা, শ্লেষ্মা, কর্ণস্রাব ইত্যাদি দ্বারা পরিধেয় বস্ত্র যেন কখনও অপরিষ্কৃত এবং দূষিত না হয়।

(৭) নখ বাড়িয়া গেলে দাঁত দ্বারা না কাটিয়া ছুরি অথবা নরুণ দ্বারা কাটা উচিত।

(৮) একের পরিধেয় বস্ত্র অপরের পরিধান করা উচিত নহে।

(৯) যেখানে-সেখানে নাসাস্রাব নিক্ষেপ করিবার অভ্যাস বর্জ্জন করা উচিত।

(১০) পুকুরে অথবা নদীতে মলমূত্র পরিত্যাগ করা অত্যন্ত অবিধেয়।

(১১) সংক্রামক রোগীর কাপড়-চোপড় কখনও পুকুরে অথবা নদীতে ধৌত করা উচিত নহে।

(১২) মনুষ্য ও জীবজন্তু ইত্যাদির মৃতদেহ কখনও নদীতে নিক্ষেপ করা কর্ত্তব্য নহে।

(১৩) নদী হইতে পানের জল আনিতে হইলে নদীর পারের কিঞ্চিৎ দূর স্থান হইতে আনা উচিত।

(১৪) অপরের ক্ষুরে ক্ষৌরি হওয়া সময় সময় বিপজ্জনক হইয়া দাঁড়ায়।

(১৫) গরুর ঘর, ঘোড়ার আস্তাবল, প্রস্রাবখানা, পাইখানা ইত্যাদি পুকুর বা কূপের ৬০ ফুটের ভিতরে যেন প্রস্তুত করা না হয়।

(১৬) বাসঘরের সন্নিকটে আবর্জ্জনা-মল-মূত্র ইত্যাদি ফেলিয়া রাখা অথবা গোবর, ঘোড়ার লাদি ইত্যাদি রক্ষা করা অত্যন্ত দূষণীয়।

(১৭) আলপিন, সূঁচ, নখ, নিব, আয়না বা কাচের জিনিষের ভগ্ন অংশ ইত্যাদি যেখানে-সেখানে নিক্ষেপ করা কর্ত্তব্য নহে।

(১৮) উনানের আঙ্গার সাবধানে রক্ষা করিতে হয়। সামান্য অঙ্গার হইতে কখনও কখনও অগ্নির প্রলয়কাণ্ড উপস্থিত হয়।

(১৯) কাহারও মুখের উপর হাঁচি দেওয়া, কাসি দেওয়া নিতান্ত অনুচিত। ক্ষয়রোগীর ঐরূপ হাঁচি-কাসি অত্যন্ত মারাত্মক।

(২০) আ-ঢাকা খাদ্য কখনও খাওয়া উচিত নহে। বাজারের মিঠাইর দোকান মাছির আড্ডা বিশেষ। ঐ প্রকার দোকানের মিঠাই খাওয়া অনুচিত।

(২১) ফল খাইয়া ফলের খোসা রাস্তায় ফেলিয়া রাখা উচিত নহে। তাহা রাস্তার লোকের আছাড় খাওয়ার কারণ হয়।

রক্ত (Blood)

রক্ত তরল পদার্থ। ইহাতে উষ্ণতা আছে ও ইহার স্বাদ কিঞ্চিৎ লবণাক্ত। দেহের সমগ্র শিরা-উপশিরায় রক্ত প্রবাহিত হয়। অক্সিজেন, (oxygen), প্রোটিডস্ (proteids), কার্ব্বহাইড্রেট্স (carbohydrates), চর্ব্বি (fats) ও লবণ (salts) দেহরক্ষার এই কয়েকটি প্রধান পুষ্টিকর বস্তু রক্ত দেহের সর্ব্বাঙ্গের কোষাণুকোষ পর্য্যন্ত সরবরাহ করিয়া থাকে। দেহে যে কার্ব্বনিক গ্যাস প্রস্তুত হয়, তাহা ও ইউরিয়া (urea) নামক একটি মুত্রোপাদান রক্ত দেহ হইতে বাহির করিয়া দেয়। সুস্থ অবস্থায় দেহের রক্তের ওজন সমগ্র দেহের ওজনের $\frac{1}{8}$ ভাগ। রক্তের ঐ পরিমাণ অতি অল্প লোকের মধ্যেই দেখা যায়। কেননা, সম্পূর্ণ সুস্থ লোকের সংখ্যা অতি কম। রক্তে নানাপ্রকার গ্যাস বিদ্যমান। গ্যাসের পরিমাণ রক্তের পরিমাণের প্রায় অর্দ্ধেক। এক বিন্দু রক্তকে অণুবীক্ষণ যন্ত্র দ্বারা পরীক্ষা করিলে রক্তে রক্তবর্ণ ও শ্বেতবর্ণ বিশিষ্ট দুইপ্রকার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র জীবাণু দেখিতে পাওয়া যায়। রক্তবর্ণ

জীবাণুকে রক্তকণিকা (red blood corpuscles) ও শ্বেতবর্ণ জীবাণুকে শ্বেতকণিকা (white blood corpuscles) বলে। রক্তকণিকা $\frac{১}{৩২০০}$ ইঞ্চি ও শ্বেতকণিকা $\frac{১}{২৫০০}$ ইঞ্চি দীর্ঘ। এক ঘন ইঞ্চির $\frac{১}{২৫}$ অংশে ৫০ লক্ষ রক্তকণিকা বিদ্যমান। এই রক্তকণিকাগুলি রক্তে ভাসিয়া বেড়ায়। রক্তকণিকার রক্তবর্ণের বস্তুকে হিমোগ্লোবিন (hæmo globin) বলে। হিমোগ্লোবিনের শতকরা চারিভাগ লৌহ। অক্সিজেনের জন্য ঐ বস্তুর একটি অত্যন্ত আকর্ষণ দেখা যায়। ফুস্‌ফুসে ভ্রমণ করিবার সময়ে রক্ত কার্ব্বন ডাই-অক্সাইড (carbon-dioxide) নামক একটি দূষিত বাষ্প ফুস্‌ফুসে পরিত্যাগ করে ও ফুস্‌ফুস হইতে অক্সিজেন গ্রহণ করে। ঐ দুইপ্রকার জীবাণু ব্যতীত প্লেটিলেট্‌স (blood plotelets) নামক আর এক প্রকার জীবাণু রক্তে পাওয়া গিয়াছে। ঐগুলি রক্তকণিকা হইতেও ক্ষুদ্র। উহাদের কার্য্যের বিশেষ পরিচয় এখনও পাওয়া যায় নাই।

রক্তের কার্য্য (Functions of the blood)

রক্তকণিকা অপেক্ষা শ্বেতকণিকার আকৃতি কিঞ্চিৎ বড়। শরীরের দূষিত জীবাণু ও অপরাপর দূষিত পদার্থকে শ্বেতকণিকা বিনাশ করে। কেহ কেহ তাহাদিগকে দেহের সম্মার্জ্জক বলেন। কিন্তু সম্মার্জ্জক না বলিয়া উহাদিগকে দেহরক্ষী বলাই সঙ্গত। যখনই কোন বিষাক্ত বস্তু অথবা কোন রোগজীবাণু দেহে প্রবেশ করে, তখনই শ্বেতকণিকাগুলি প্রচণ্ডবেগে উহাদিগকে আক্রমণ করে। উহাদিগকে বিনাশ না করা পর্য্যন্ত শ্বেতকণিকা যুদ্ধ হইতে নিবৃত্ত হয় না। এই যুদ্ধে যে সমস্ত শ্বেতকণিকা মারা যায়, তাহারাই পুঁজে পরিণত হয়। চিকিৎসক যখন

কোন ক্ষতের পূঁজ নিঃসরণ করেন, তখন ঐ মৃত শ্বেতকণিকাগুলিকে বাহির করা ব্যতীত তিনি আর কিছুই করেন না। যখনই ঐ বিষাক্ত জিনিষ বা রোগজীবাণু বেশি শক্তিশালী হয় বা সংখ্যায় অধিক হয়, তখনই উহারা শ্বেতকণিকাগুলিকে পরাজিত করিয়া দেহে আধিপত্য লাভ করে। মাদক বস্তু সেবন শ্বেতকণিকার অবসাদ উৎপাদক ও শক্তিহানিজনক।

রক্তকণিকাগুলি শুধু দেহের কোষাণুপুঞ্জকে অক্সিজেন দ্বারা পরিপুষ্ট করে না, উহাদের সঞ্চিত কার্ব্বনিক এসিড গ্যাসকেও দেহ হইতে বাহির করিয়া দেয়। ম্যালেরিয়া জ্বরে ম্যালেরিয়া জীবাণু ঐ রক্তকণিকাগুলিকে খাইয়া ফেলে। তাহার ফলেই দেহ সাদা ফ্যাকাসে হইয়া যায়। আরও কতকগুলি ব্যাধি আছে, যাহাদের জীবাণু রক্তকণিকাগুলিকে খাইয়া ফেলে অথবা বিনাশ করে, যাহার ফলে রক্তহীনতা, পাণ্ডু, কামলা ইত্যাদি ব্যাধি জন্মে। মোটের উপর রক্তে এরূপ উপাদানের সমাবেশ আছে, যদ্দ্বারা দেহের প্রতি তন্তু, মাংসপেশী, স্নায়ু, হাড়, চর্ম্ম ইত্যাদি পুষ্টি লাভ করিয়া থাকে।

সাধারণতঃ রক্তের উষ্ণতা ৯৮.৪ ডিগ্রি। অবস্থাভেদে প্রত্যহ তাহার ½ ডিগ্রি কম-বেশি হয়। বগলের উষ্ণতা অপেক্ষা মুখ ও গুহ্যদ্বারের উষ্ণতা সর্ব্বদাই প্রায় ৮ ডিগ্রি বেশি থাকে।

বগলের উত্তাপ

স্বাভাবিক	—	৯৮.৪ ডিগ্রি	ফা-হি
স্বাভাবিকের নিম্নে	—	৯৮.৪ হইতে ৯৬.৮	” ”
হিমাঙ্গ অবস্থায়	—	৯৬.৮	” ”

জ্বর জ্বর ভাব	—	৯৯'৪ ডিগ্রি	ফা-হি
জ্বর	—	১০০	,, ,,
প্রবল জ্বর	—	১০৪	,, ,,
অতিশয় প্রবল জ্বর	—	১০৫ ও তদূর্দ্ধ	,, ,,

নাড়ীস্পন্দন—বার (প্রতি মিনিটে)

প্রসবের পূর্ব্বে	—	—	১৫০
প্রসবের পর	—	—	১৪০—১৩০
এক বৎসর বয়সে	—	—	১৩০ — ১১৫
তুই বৎসর বয়সে	—	—	১১৫—১১০
ছয় হইতে আট বৎসর বয়সে		—	৯০ — ৮৫
পূর্ণ বয়স্কের পক্ষে	—	—	৮০ — ৭০
বার্দ্ধক্যে	—	—	৭০ — ৬০

খাদ্যগ্রহণ, ব্যায়াম, উত্তাপ, ও উপবিষ্ট অবস্থা হইতে দণ্ডায়মান অবস্থায় নাড়ীস্পন্দন বৃদ্ধি পায়। পুরুষ অপেক্ষা স্ত্রীলোকের নাড়ীস্পন্দন প্রতি মিনিটে ৫টি বেশি। তুর্ব্বলতায় ও জ্বরে নাড়ীস্পন্দন বৃদ্ধি পায়। সন্ন্যাস, আফিং সেবন, অজ্ঞানতা ও মাতাল অবস্থায় নাড়ীস্পন্দন হ্রাস পায়।

রক্তপরিষ্কারের উপায়

(১) কোন কোন অবস্থায় উপবাস করিলে রক্ত পরিষ্কৃত হয়। অন্ননলীকে (alimentary canal) সুস্থ ও কর্ম্মঠ রাখা কর্ত্তব্য। তাহাতে দেহের দূষিত পদার্থ মলের সহিত বাহির হইয়া যাইতে পারে।

(২) মুক্ত বায়ুতে উপযুক্তরূপে নিঃশ্বাস গ্রহণ করা ও ব্যায়াম অত্যন্ত হিতকর।

(৩) হাতের তালু অথবা তোয়ালে দ্বারা চর্ম্মে শুষ্কমর্দ্দন করিলে চর্ম্মের কার্য্যকারিতা বৃদ্ধি পায়। তাহা রক্তপরিষ্কারের সহায়ক।

(৪) বায়ুস্নান, জলস্নান, সূর্য্যালোকস্নান, বাষ্পস্নান হিতকারী।

(৫) ব্যায়াম দ্বারা প্রচুর পরিমাণে ঘর্ম্ম নিঃসরণ রক্ত বিশুদ্ধির একটি নিশ্চিত উপায়।

(৬) যথোপযুক্ত ব্যায়াম করিলে শরীরের বিভিন্ন যন্ত্র—চর্ম্ম, ফুস্‌ফুস্‌, বৃক্ক (kidneys), হৃৎপিণ্ড, যকৃৎ ও বস্তি প্রদেশের কার্য্যকারিতা বৃদ্ধি পায়।

(৭) ব্যায়াম রক্তপ্রবাহে যে আন্দোলন উপস্থিত করে, তাহা দেহের প্রতি তন্তুকে স্পর্শ করিয়া থাকে।

(৮) শরীরের কোন স্থান কাটিয়া গেলে, ছেঁচিয়া গেলে বা আহত হইলে কিম্বা চর্ম্মে গোটা বা ফুস্কুড়ি উঠিলে আমাদের খুব সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত। বিশুদ্ধ জল দ্বারা ঐ স্থান ধৌত করা উচিত। সংক্রমণ নিবারক ঔষধ প্রয়োগ করাও বিধেয়। ঐরূপ আহত স্থান দ্বারা নানাপ্রকার রোগজীবাণু দেহে প্রবেশ করিয়া রক্ত বিনাশ করিতে পারে।

(৯) কোষ্ঠবদ্ধতা রক্ত দূষিত হওয়ার একটি প্রধান কারণ। অতএব উপযুক্ত উপায় অবলম্বন করিয়া কোষ্ঠবদ্ধতা দূর করা কর্ত্তব্য।

(১০) ব্যায়ামের সময় বা অব্যবহিত পরে গরম জল পান করিলে সর্ব্বাঙ্গের রক্ত প্রবাহ বেশি পরিমাণে বৃদ্ধি পায়।

(১১) গরম জলস্নান ঘর্ম্ম নিঃসরণে সহায়তা করে।

(১২) পুরাতন অগ্নিমান্দ্যে ও ক্ষুধাহীনতায় ২।৩ দিন উপবাস করিলে পরিপাকের গোলযোগ দূরীভূত হয় ও রক্ত পরিষ্কৃত হয়।

(১৩) বিশুদ্ধ খাদ্য, বিশুদ্ধ বায়ু ও বিশুদ্ধ জলের উপর রক্তের

বিশুদ্ধতা প্রধানতঃ নির্ভর করে। জীবন্ত তন্তু অক্সিজেন না পাইলে মৃত্যু লাভ করে। উপযুক্ত পরিমাণে জল পান না করিলে রক্তপ্রবাহ সর্ব্বাঙ্গে সুচারুরূপে ব্যাপ্ত হয় না।

(১৪) মাদকবস্তু সেবন করিলে রক্তের জীবনধারক ও রোগ আরোগ্য-কর শক্তি বিনষ্ট হয়।

রক্তহীনতা (Anaemia)—এই রোগে রক্তের রক্ত-কণিকা (red corpuscles) গুণে ও পরিমাণে শক্তিহীন হয়। রক্তের স্বাভাবিক ঘনত্ব হ্রাস পাইয়া জলবৎ হয়। দেহের তন্তুগুলি উপযুক্ত পরিমাণ অক্সিজেন প্রাপ্ত হয় না। অতিরিক্ত অধ্যয়ন, শারীরিক পরিশ্রমের অভাব, অগ্নিমান্দ্য, ম্যালেরিয়া ইত্যাদি ইহার কারণ। চর্ম্ম, ঠোঁট ও মাড়ির বিবর্ণতা, বক্ষস্পন্দন, মাথাব্যথা, পৃষ্ঠে বেদনা, দৈহিক ও মানসিক শক্তির ক্ষয়, কোষ্ঠবদ্ধতা প্রভৃতি ইহার লক্ষণ।

চিকিৎসা—ডেন্টিষ্ট দ্বারা দাঁত পরিষ্কার করান কর্ত্তব্য। প্রচুর আলো ও বায়ু প্রবাহিত ঘরে বাস, মৃদু ব্যায়াম, পুষ্টিকর ও সাদাসিধা খাদ্য গ্রহণ, কোষ্ঠবদ্ধতা দূরীকরণ, লবণ মিশ্রিত জল দ্বারা শরীর মার্জ্জন ইত্যাদি অবশ্য কর্ত্তব্য। নবায়স লৌহ, বৃহৎ লোকনাথ রস, লৌহাসব ইত্যাদি সেব্য। বিস্তৃত বিবরণ মৎপ্রণীত "গৃহ-চিকিৎসা" পুস্তকে দ্রষ্টব্য।

খাদ্য ও পথ্য (Food and diet)

(১) ঔদরিকতা বা পেটুকতা সভ্যতা বিস্তারের প্রতিবন্ধক। পেটুকতা অকালমৃত্যুকে আমন্ত্রণ করিয়া থাকে।

(২) স্বাস্থ্য আহরণ করিয়া সমৃদ্ধ করিতে হইলে নিত্য তিন জন চিকিৎসকের সহায়তার প্রয়োজন ; তাহারা এই—

(ক) বিশ্রাম চিকিৎসক (Dr. Quiet)

(খ) আমোদপ্রমোদ চিকিৎসক (Dr. Merriment)

(গ) পথ্য চিকিৎসক (Dr. Diet)

—Regiment Sanatatis (Edition 1607)

(৩) বর্ত্তমান কালে মানুষ স্বভাবসঙ্গত পরিমাণ অপেক্ষা তিন চার গুণ বেশি আহার করিয়া থাকে।—Thomas Edison.

(৪) এক জন উৎকৃষ্ট মানুষ হইবার ইচ্ছা করিতে পারেন, উপবাস ব্যতীত উৎকৃষ্ট মানুষ হইবার স্বপ্ন দেখিতে পারেন, কিন্তু পদদ্বয় ব্যতীত যেরূপ উঠিয়া দণ্ডায়মান হওয়া যায় না, সেইরূপ উপবাস অথবা খাদ্য গ্রহণে আত্মশাসন ব্যতিরেকে উৎকৃষ্ট মানুষ হওয়া যায় না।

—Count Tolstoy.

(৫) দাঁত দ্বারা কবর খনন করিয়া ও জিহ্বারূপ কোদাল দ্বারা মাটী উত্তোলন করিয়া নিজেকে তন্মধ্যে প্রোথিত করিও না।

—"Experience."

(৬) হে মানুষ! তুমি আহারে বসিয়া কয়েক মিনিটের জন্য জিহ্বাকে সংযত করিয়া রাখিতে পার না, অথচ তুমি মানুষ বলিয়া গর্ব্ব কর কেমন করিয়া!—"Experience"

(৭) নিমন্ত্রিত অভ্যাগতদিগকে যাহারা ৩০।৪০ প্রকার খাদ্য দ্বারা অভ্যর্থিত করেন, তাহারা তাহাদের জাঁকজমক এবং অহঙ্কারকেই প্রদর্শন করেন। তাহারা ঐ প্রকারে সভ্যতার অমৃতকে বিষে পর্য্যবসিত করিতেছেন। ধনী ব্যক্তিমাত্রেই অর্থের স্রোতে ভাসিয়া যাইয়া ঐ বিষ আহরণ করিতেছেন এবং দরিদ্র ব্যক্তি ধনী ব্যক্তির অনুসরণে কৃতার্থ হইবার চেষ্টা করিতেছেন। সমাজপটের এই চিত্রকে মুছিয়া ফেলিতে পারেন, একমাত্র নিমন্ত্রিত অতিথি। ওগো অতিথি, আহারে কি আত্মসংযম অবলম্বন করিবে না? –"Experience"

(৮) বিনা ঔষধে রোগ আরোগ্য করা যায়, কিন্তু পথ্য ব্যতীত কোন ঔষধেই রোগ আরোগ্য করা যায় না।—মহর্ষি অত্রি।

(৯) ক্ষুধার উদ্রেক না হইলে আহার না করা শারীর তত্ত্বের একটি সাধারণ সূত্র। খাদ্য দেহের স্বাস্থ্য এবং ঔষধ।—Socrates

(১০) নেপোলিয়ন একদা বলিয়াছিলেন, "অল্প আহার অপেক্ষা অধিক আহার করিয়াই মানুষ তাড়াতাড়ি মৃত্যুকে আমন্ত্রণ করে।"

কঠিন খাদ্য (Solid foods)

(১) আহারের পূর্ব্বে উপাস্য দেবতাকে আহার্য্য নিবেদন করা কর্ত্তব্য।

(২) নিদ্রাত্যাগের পর দুই ঘণ্টার মধ্যে প্রাতর্ভোজন গ্রহণ সঙ্গত নহে। ক্ষুধার উদ্রেক হইলে অতি অল্প পরিমাণে গ্রহণ করা যাইতে পারে।

(৩) কঠোর শারীরিক অথবা মানসিক পরিশ্রমের পরক্ষণেই খাদ্য গ্রহণ করিলে পরিপাকের গোলযোগ উপস্থিত হয়।

(৪) খাওয়ার পূর্ব্বে হাত-পা-মুখমণ্ডল ধৌত করা কর্ত্তব্য।

(৫) খাওয়ার সময় মেরুদণ্ড সোজা করিয়া বসা উচিত। ঐ উদ্দেশ্যে খাবারের পাত্র মাটী হইতে কিঞ্চিৎ উচ্চে রক্ষা করা মন্দ নহে। সোজা হইয়া না বসিলে ফুস্‌ফুস্‌ এবং পাকস্থলীর অবাধ ক্রিয়া ব্যাহত হয়।

(৬) খাওয়ার স্থান পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন, ধূম্র এবং দুর্গন্ধ রহিত হওয়া আবশ্যক।

(৭) সুখাদ্য দেহে উত্তাপ এবং শক্তি উৎপাদন করে, দেহের ক্ষয় পূরণ করে এবং কোষাণুপুঞ্জের উন্নতি বিধান করে।

(৮) যাহাই খাওয়ার অভিরুচি হয় এবং খাওয়া যায়, তাহাই সুখাদ্য নহে। খাদ্য সুনির্ব্বাচিত হওয়া আবশ্যক।

(৯) দাঁত, জিহ্বা এবং লালার উপযুক্ত কার্য্য দ্বারা খাদ্য মুখেই আংশিক পরিপক্ক হয়। অতএব হর্ষোৎফুল্ল মনে, ধীরে ধীরে এবং উত্তমরূপে চর্ব্বণ করিয়া আহার করা উচিত।

(১০) দুঃখ, দুশ্চিন্তা এবং কোন প্রকার মানসিক ভাবের প্রাবল্য পরিপাক কার্য্যে ব্যাঘাত জন্মায়। সুতরাং আহার কালীন ঐগুলি অবশ্য বর্জ্জনীয়।

(১১) আহার্য্য বস্তু দ্বারা উদর পরিপূর্ণ না করিয়া চারি ভাগের এক ভাগ খালি রাখা বিধেয়।

(১২) খাওয়ার পর কিঞ্চিৎ বিশ্রাম বাঞ্ছনীয়।

(১৩) প্রত্যহ একপ্রকার খাদ্য গ্রহণ করা উচিত নহে। খাদ্যের পরিবর্ত্তন হিতকর।

(১৪) হোটেল এবং রেষ্টুরেণ্টে খাওয়া পরিত্যাগ করিবার চেষ্টা করা উচিত।

(১৫) পরিমাণের অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণে সর্ব্বদা সাবধান থাকা দরকার; বিশেষতঃ নিমন্ত্রিত হইলে বেশি সাবধান থাকা প্রয়োজন।

(১৬) প্রত্যহ একই নির্দ্দিষ্ট সময়ে আহার করা উচিত।

(১৭) খাদ্যবস্তু উত্তমরূপে চর্ব্বণ করিলে রাক্ষুসে ক্ষুধা (false appetite) দূরীভূত হয় এবং পাকস্থলী আরাম পায়।

(১৮) সুচর্ব্বিত বস্তু সুপরিপক্ক হয়; তাহার ফলে মলের পরিমাণ কমে এবং মলে দুর্গন্ধ হয় না। দুর্গন্ধযুক্ত মল ব্যাধির অস্তিত্ব জ্ঞাপক।

(১৯) খাদ্যবস্তু সুচর্ব্বিত হইলে অল্প পরিমাণ খাদ্যই পুষ্টিপ্রদ হয় এবং খাদ্যের খরচ কমিয়া যায়।

(২০) খাদ্যের পরিমাণ সম্বন্ধে কোন ধরাবাধা নিয়ম নাই। বয়স, ব্যায়ামের পরিমাণ, পরিপাকশক্তি, দেহের আকৃতি এবং ওজন প্রভৃতি পরিমাণ নির্দ্ধারণ করিয়া দেয়।

(২১) পূর্ণ আহার দুই বার এবং যাহারা শারীরিক পরিশ্রম করেন, তাহাদের পক্ষে আরও দুই বার মৃদু আহার করা উচিত। আহার ছয় ঘণ্টা অন্তর হওয়াই বাঞ্ছনীয়। শিশুদিগকে ২।৩ ঘণ্টা অন্তর আহার করাইতে হইবে। রাত্রির আহারের পর ক্ষণেই শয্যাগ্রহণ করা উচিত নহে।

(২২) দীর্ঘজীবন এবং উত্তম স্বাস্থ্য উপভোগ করিতে হইলে পরিমিত আহারের কথা যেন কখনও বিস্মরণ না হয়। পাকস্থলী বোঝাই করা অর্থই অকালমৃত্যুকে আহ্বান করা। অতিরিক্ত আহার শরীরের সমস্ত যন্ত্রকে পীড়িত করিয়া তোলে, দেহে একপ্রকার বিষ উৎপাদন করে, রক্তকে দূষিত করে এবং অগ্নিমান্দ্য, বহুমূত্র, বাতরোগ ইত্যাদি জন্মায়।

(২৩) পরিমিত আহারের লক্ষণ এই যে, দেহ পরিশ্রান্ত এবং অলস বোধ হয় না, ক্ষুধা লোপ পায়, পুনরায় খাইতে ইচ্ছা করিলে খাওয়া যায়। পেটুকতা আধুনিক সভ্যতার একটি পাপ বিশেষ। রসনার প্রিয় খাদ্যের লোভ দমন করিতে এবং নিমন্ত্রণকারীর সুমিষ্ট অনুরোধ প্রত্যাখ্যান করিতে যথেষ্ট মনোবলের প্রয়োজন।

(২৪) আচার বা চাট্‌নী, উত্তেজক পানীয় এবং ঔষধ অতিরিক্ত ক্ষুধার উদ্রেক করে। সুতরাং ঐগুলি বর্জ্জনীয়।

(২৫) জল পরিপক্ক হয় না, শোষিত হয় এবং ইহা দূষিত বস্তুর বহির্গমনে সহায়তা করে। বায়ুর পরেই দেহের পক্ষে জলের প্রয়োজনীয়তা। খাদ্যের অতি সারাংশ বা প্রাণকে ভাইটামিন (Vitamine) বা খাদ্যপ্রাণ বলে। কোন্ খাদ্যে কি পরিমাণ খাদ্যপ্রাণ আছে, তাহা জানা প্রয়োজন। শিশুদের পক্ষে মায়ের দুধ অতি উৎকৃষ্ট খাদ্য।

(২৬) আহারের পর লালা নিঃসরণ করিতে ইচ্ছা করিলে মুখে মিশ্রি, হরীতকী, যোয়ান, যষ্টিমধু ইত্যাদি ধারণ করা আবশ্যক। পান খাইলেও লালা নিঃসরণ হয়। কিন্তু প্রত্যহ ২।৩ টির অধিক পান খাইলে দাঁতের পক্ষে অনিষ্ট হয়।

(২৭) বাজারের মিঠাই-মণ্ডা খাওয়া উচিত নহে। মাছি এবং অপরাপর রোগজীবাণু-বাহক কীটপতঙ্গ হইতে উহা সুরক্ষিত হয় না। ঘরে মিঠাই প্রস্তুত করিয়া খাওয়া যাইতে পারে।

(২৮) নানাপ্রকার মাংস একত্রে রন্ধন করিয়া খাওয়া, মাংস খাওয়ার পরে দুগ্ধ পান, গরম দই অথবা মধু সেবন অহিতকর।

(২৯) খাওয়ার ঠিক পূর্ব্বে অথবা খাওয়ার সময় বালকবালিকাদিগকে ভৎর্সনা করা বা কোনপ্রকারে তাহাদিগকে উত্তেজিত করা উচিত নহে। আহারের সময় মানসিক উত্তেজনা আহারের পরম শত্রু।

(৩০) বর্ত্তমানে ভেজাল ঘৃত দ্বারা বাজার আচ্ছন্ন। বিশুদ্ধ ঘৃত না পাওয়া গেলে বিশুদ্ধ সরিষার তৈল দ্বারাই ঘৃতের কাজ চালাইতে হইবে। যদিও সরিষার তৈল ঘৃতের পরিবর্ত্তক নহে, তথাপি ভেজাল ঘৃত অপেক্ষা বিশুদ্ধ সরিষার তৈল অতি উত্তম।

(৩১) অন্ধকারাবৃত স্থানে আহার করা অনুচিত।

(৩২) লেবু, তেঁতুল, কুল, পুদিনা, আম্‌রা, আলুবখরা, সির্কা (Vinegar) আহারের পর অল্প পরিমাণে খাইলে হজমের সহায়তা হয়।

(৩৩) কোন রোগাক্রান্ত হইলে সুচিকিৎসকের সহিত পরামর্শ করিয়া সর্ব্বাগ্রে উপযুক্ত পথ্য নির্ব্বাচন করা দরকার। কেবল সুপথ্য দ্বারাই রোগমুক্ত হওয়া যায়।

(৩৪) সাধারণ ভাবে রান্না করা সাধাসিধা খাদ্যই অতি উত্তম। ধনী লোকের বাড়ীতে এবং নানা সাজসজ্জায় সজ্জিত রেষ্টুরেণ্টে যে প্রণালীতে রন্ধন করিয়া আহার্য্য প্রস্তুত করা হয়, তাহা পাকস্থলীর পক্ষে উত্তেজনাপ্রদ হইয়া থাকে।

(৩৫) আয়ুর্ব্বেদে তিথি বিশেষে খাদ্যের বিশেষ উপযোগিতার কথা লিখিত আছে। তাহার বৈজ্ঞানিক কারণ এখন পর্য্যন্ত আবিষ্কৃত না হইলেও তাহার মূল তত্ত্ব বৈজ্ঞানিকই বটে।

(৩৬) বাসি, পঁচা, দুর্গন্ধযুক্ত অথবা স্বাদবিরোধী খাদ্য বর্জ্জনীয়।

(৩৭) ইঁদুর, বিড়াল, কুকুর, মাকড়সা, তেলাপোকা, টিকটিকি ইত্যাদি দ্বারা স্পৃষ্ট খাদ্য সেবন করা অনুচিত।

(৩৮) অতিরিক্ত গরম, ঠাণ্ডা, লবণাক্ত ও অম্ল খাদ্য অথবা অতিরিক্ত মসল্লাযুক্ত খাদ্য সেবন পরিত্যাজ্য। ঐরূপ খাদ্য জিহ্বা, দাঁত, অন্ননলী ও পাকস্থলীর অন্তরাবরণের অনিষ্টের কারণ হয় এবং পরিপাক কার্য্যে বিঘ্ন ঘটায়।

(৩৯) খাদ্যের পরিবর্ত্তন আবশ্যক। দেহ রক্ষার পক্ষে নানাপ্রকার স্বাদযুক্ত খাদ্যের এবং মিশ্রিত খাদ্যের আবশ্যকতা আছে।

(৪০) শক্ত খাদ্য সুচর্ব্বণের ফলে লালার মিশ্রণে কোমল পিণ্ডাকারে

পরিণত হইলে গলাধঃকরণ করিতে হইবে। দন্তবিহীন বৃদ্ধ এবং শিশুদিগকে শক্ত খাদ্য দেওয়া অনুচিত।

(৪১) প্রত্যহ কিছু কিছু অরন্ধিত খাদ্য খাওয়া আবশ্যক। পাকা ফল, কোন কোন প্রকার শাকসব্জি, যথা—বাঁধাকপির মধ্যভাগ, শশা ইত্যাদি খাওয়া যাইতে পারে।

(৪২) স্বাস্থ্যসমৃদ্ধ পাকস্থলী দুর্গন্ধবিরহিত মল নিঃসরণের কারণ।

(৪৩) প্রধান খাদ্য লবণ (food salts)—লৌহ এবং চূণ। রক্তের পরিপুষ্টির জন্য লৌহের আবশ্যক। লৌহ প্রোটিনের সহিত সংযুক্ত এবং ইহা সবুজ বর্ণের এবং কোমল শাকসব্জীতে এবং শিম, মটর, মসুর, গোধূম, ডুমুর, খেজুর, দ্রাক্ষা, গুড়, ভূসি ইত্যাদিতে পাওয়া যায়। মাংসেও লৌহ আছে, কিন্তু শাকসব্জীর লৌহ সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট। হাড়, মাংসপেশী, রক্ত এবং হৃৎপিণ্ডের জন্য প্রত্যহ ২০ গ্রেণ চূণ আবশ্যক।

(৪৪) পাকস্থলীর অপরিপক্ক বস্তু এবং প্রধানতঃ সেলিউলুজের (Cellulose) নির্গমনের পক্ষে অন্ত্রকে এরূপভাবে উত্তেজিত করা আবশ্যক, যাহাতে মল বিকৃত হওয়ার পূর্ব্বেই বাহির হইয়া আসিতে পারে। গোধূমের ভূসি ঐ কাজটি অতি সুন্দররূপে সম্পাদন করিয়া থাকে।

(৪৫) মাড় (starch), প্রোটিন (Protein), চর্ব্বি (fat), চিনি (sugar) এবং লবণ (salts)—এই পাঁচটি সহজপাচ্য বস্তু। মুখ, পাকস্থলী, ক্ষুদ্রান্ত্র, বৃহদন্ত্রের নিম্নাঙ্গ (colon) এবং যকৃৎ—এই পাঁচটি খাদ্যবস্তুর কারখানা। লালা, পাচক রস (gastric juice), আন্ত্রিক রস (intestinal juice), অগ্ন্যাশয় রস (pancreatic juice) এবং পিত্ত (bile)—এই পাঁচটি দেহের পাকরস।

(৪৬) কয় বার পাইখানায় যাওয়া প্রয়োজন?—তিন বার খাইলে তিন বারই পাইখানায় যাওয়া আবশ্যক। আধুনিক সভ্যতার বাহিরে

পার্ব্বত্য দেশে যাহারা স্বাভাবিক জীবন যাপন করে, তাহারা এবং পশু-পক্ষীরা এক বারের আহার্য্যের মল পরিত্যাগ না করা পর্য্যন্ত দ্বিতীয় বার আহার্য্য গ্রহণ করে না। দিনে ২।৩ বার কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখার অভ্যাসে অভ্যস্ত হওয়া কঠিন কাজ নহে।

(৪৭) কোষ্ঠবদ্ধতা থাকিলে ফল, শাকসব্জি এবং আটার রুটি খাওয়া বাঞ্ছনীয়। শেষ রাত্রে উঠিয়া এক গ্লাশ শীতল জল পান করিলে কোষ্ঠ পরিষ্কার হওয়া অনিবার্য্য। শেষ রাত্রে উঠিতে না পারিলে বিছানা ছাড়িবার সঙ্গে সঙ্গে পান করা যাইতে পারে।

(৪৮) স্বাভাবিক অবস্থায় যে খাদ্যের স্বাদ উত্তম, সেই খাদ্য তাড়াতাড়ি পরিপক হয় এবং জীবনপ্রদ হয়।

(৪৯) যাহাদের দাঁত আছে, তাহাদের তরল খাদ্যের পরিবর্ত্তে শক্ত খাদ্য খাওয়া উচিত।

(৫০) যাহারা সর্ব্বদাই বিষণ্ণ থাকেন, আমোদপ্রমোদ যাহাদের উপভোগের অবসর হয় না, তাহাদের অপেক্ষা স্ফূর্ত্তিযুক্ত এবং হাস্য-রসিকতাপ্রিয় ব্যক্তিগণের পরিপাকশক্তি স্বভাবতই বেশি থাকে।

(৫১) জার্ম্মাণ শারীর তত্ত্ববিদ হিউফ্লাণ্ড (Hufeland) বলেন যে, পরিপাক ক্রিয়ার পক্ষে হাস্য অতি প্রয়োজনীয়। খাওয়ার সময় ভাঁড় বা বিদূষক দ্বারা হাস্য উৎপাদন করার রীতি চিকিৎসাবিজ্ঞান সম্মত।

(৫২) নানা প্রকার সংমিশ্রিত খাদ্য এক বারে গ্রহণ করিলে পরিপাক কার্য্যে ব্যাঘাত জন্মে। কেননা, প্রত্যেক রকম খাদ্যের জন্য পাকস্থলীর বিভিন্ন প্রকার পরিশ্রম ব্যয় করিতে হয়।

(৫৩) খাদ্য খাওয়ার সময় যদি ভোগ করার আনন্দ না জন্মে, তবে সেই খাদ্য উপকারী হয় না। খাদ্য সেবনে উপভোগের ভাব যত বৃদ্ধি পাইবে, খাদ্য ততই সহজপাচ্য এবং পুষ্টিপ্রদ হইবে।

(৫৪) খাদ্যবস্তু তরল না হওয়া পর্য্যন্ত চর্ব্বণ করা আবশ্যক। তরল হইলে উহা অজ্ঞাতসারে পাকস্থলীর অভিমুখে অগ্রসর হয়।

(৫৫) খাওয়ার সময় যদি অল্প থাকে, তবে অল্প খাওয়াই বিধেয়। তাড়াতাড়ি বেশি খাওয়া উচিত নহে।

(৫৬) খাওয়ার সময় বরফ জল অথবা অত্যন্ত শীতল জল সেবন করা অত্যন্ত অহিতকর। পাকস্থলী শৈত্যপ্রাপ্ত হইলে হজম কার্য্যে বিঘ্ন ঘটে এবং অগ্নিমান্দ্যের উৎপত্তি হয়।

(৫৭) আহারের পর যে প্রকার জল স্বাদে মনোরম হইবে, তাহাই পান করিতে হইবে কিন্তু অধিক পরিমাণে শীতল জল পান করা উচিত নহে। আহারের মধ্যে মধ্যে জল খাওয়া অবিধেয়।

(৫৮) রান্না ঘরে অথবা খাওয়ার ঘরে কখনও ক্ষৌর কার্য্য করা উচিত নহে।

(৫৯) কুকুর, বিড়াল ইত্যাদি গৃহপালিত জীব কোনপ্রকার খাদ্যদ্রব্যের সংস্পর্শে যেন আসিতে না পারে। তাহাদের রোম এবং লালা দ্বারা খাদ্যদ্রব্য সহজেই দূষিত হইয়া যায়।

(৬০) ফল-মূলে ছিদ্র থাকিলে ঐ ফলমূল খাওয়া উচিত নহে; অথবা ঐ ছিদ্রের স্থান কাটিয়া ফেলিয়া খাওয়া উচিত।

(৬১) গ্রাস গিলিবার সময়ে কথা বলা বা নিঃশ্বাস গ্রহণ করা নিতান্ত অবিধেয়। ঐরূপ করিলে খাদ্য বায়ুনলীতে যাইয়া প্রবেশ করিতে পারে। বায়ুনলীর এই খাদ্যকণা বাহির না হওয়া পর্য্যন্ত হাঁচিয়া এবং কাসিয়া দুর্নিবার কষ্ট পাইয়া লাঞ্ছিত হইতে হয়। কখনও গ্রাস অত্যন্ত বড় হইয়া গেলে অন্ননলী অতিক্রম করিতে পারে না, আট্‌কাইয়া থাকে। ফলের টুক্‌রা, সিকি, দুয়ানি ছেলেপিলেদের গলায় মাঝে মাঝে আট্‌কায়। ঐরূপ আট্‌কাইবার ফলে ফুস্‌ফুস্‌ অত্যন্ত চাপ বোধ করে বলিয়া নিঃশ্বাস

লইতে অত্যন্ত কষ্ট হয়। ঐ অবস্থায় চুমুক দিয়া ধীরে ধীরে জল পান করা কর্ত্তব্য।

তরল খাদ্য (Liquid foods)

"জল ঔষধ। জল ব্যাধি দূরীভূত এবং নিবারিত করে।" ঋগ্বেদ, ১০।৩৬।৬

(১) জল আমাদের দেহের শতকরা ৬০ ভাগ। জল ব্যতীত পরিপাক ক্রিয়া, রক্তপ্রবাহ এবং মলমূত্রের সহিত শরীরের দূষিত পদার্থের নিঃসরণ অসম্ভব। কি পরিমাণ জল পান করা বিধেয়, তৎসম্বন্ধে চিকিৎসকের মধ্যে মতবিরোধ আছে। পিপাসার বেগ এবং জল পানের অভিজ্ঞতাদ্বারা জলের পরিমাণ নির্দ্ধারণ করিয়া লওয়াই বিধেয়। অবশ্য প্রত্যহ ৩।৪ সের জল পান করা সম্বন্ধে চিকিৎসকের মধ্যে মতবিরোধ দেখা যায় না।

(২) বিশুদ্ধ জলের অভাব হইলে জল সিদ্ধ করিয়া পান করা উচিত।

(৩) খাওয়ার এক ঘণ্টা পূর্ব্বে অথবা পরে জল পান করা অত্যন্ত উৎকৃষ্ট পন্থা।

(৪) অত্যন্ত গরম অথবা অত্যন্ত শীতল জল পান করিলে দাঁত, অন্ননলী এবং পরিপাক ক্রিয়ার ক্ষতি হয়।

(৫) অতিরিক্ত পরিমাণে সোডা-লেমনেড, চা পান অহিতকর।

(৬) উত্তেজক পানীয় দ্রব্য সর্ব্বপ্রকারে বর্জ্জনীয়।

(৭) পুরাতন অগ্নিমান্দ্য এবং কোষ্ঠবদ্ধতাতে প্রাতে অথবা রাত্রে শয়নের পূর্ব্বে গরম জল চুমুক দিয়া ধীরে ধীরে পান করিলে অত্যন্ত উপকার হয়।

(৮) প্রাতে গরম জল সেবন করিলেও যদি বাহ্য না হয়, তবে গরম জলের সহিত লেবুর রস মিশাইয়া সেব্য। খাওয়ার পর ছানার জল পান

হিতকর। ঘোল এবং ডাবের জল অত্যন্ত সুস্বাদু এবং হিতকর। গ্রীষ্মকালে ফলের সরবৎও অত্যন্ত উপাদেয় এবং হিতকর।

(৯) জলের অংশ দুধে শতকরা ৮৭, মাংসে ৭০, চাউল এবং গোধূমে ১১, শাকসব্জী এবং ফলে ৯০। সুতরাং ঐ সমস্ত খাদ্যের সহিত জলতৃষ্ণা এবং জলপানের আবশ্যকতার তারতম্য হওয়া স্বাভাবিক।

(১০) গাভীর দুগ্ধ দোহন করিয়াই পান করিলে অমৃতের ন্যায় কাজ করে। কিন্তু গাভী স্বাস্থ্যবতী হওয়া প্রয়োজন। গাভীর কোন সংক্রামক রোগ থাকিলে ঐ দুগ্ধ বিষের কাজ করিবে। মহিষের দুগ্ধ পরিপাক করিতে পারিলে মহিষের দুগ্ধও ঐ প্রকারে সেবন করা যাইতে পারে। গাভীর দুগ্ধ অপেক্ষা মহিষের দুগ্ধে চর্ব্বি বেশি। দুধ চুমুক দিয়া লালার সহিত মিশ্রিত করিয়া ধীরে ধীরে পান করা উচিত।

(১১) উদ্গার উঠিলে শীতল জল পান করা উচিত।

(১২) জল পান করিলে জ্বরও কতকাংশে মন্দীভূত হয়।

(১৩) উপবাস করিয়া জল পান করিলে নানাপ্রকার ব্যাধি দূরীভূত হয়।

(১৪) সূর্য্যালোক এবং বায়ু প্লাবিত স্থানে জল পান করা বিধেয়।

(১৫) আমাদের দেহের শতকরা ৬০ ভাগ জল। সুতরাং দেহে জলের অভাব হইলেই কোষ্ঠকাঠিন্য, যকৃৎবিকৃতি মুত্রযন্ত্রের পীড়া ইত্যাদি দেখা দেয়।

(১৬) জল পান করিলে ঐ জল দেহে অন্য কোন বস্তুতে পরিবর্ত্তিত হয় না। কিন্তু প্রত্যহ জল দেহ হইতে বাষ্পাকারে এক পোয়া, ঘর্ম্মাকারে এক সের এবং প্রস্রাবাকারে দুই সের বহির্গত হইয়া যায়। সুতরাং প্রত্যহ ঐ পরিমাণ জল দেহে পূরণ করিয়া দেওয়া আবশ্যক।

(১৭) কোন পাত্রে কয়েক দিন জল ধরিয়া রাখিলে তাহাতে পোকা জন্মে। প্রত্যহ টাট্‌কা জল পান করা বিধেয়।

(১৮) নালা বা ছিদ্রবিশিষ্ট কূপ ও বহু দিনের অব্যবহৃত কূপ বুজাইয়া ফেলা আবশ্যক। বৃহৎ নদীর স্রোত-জল অত্যন্ত উপকারী। ঐ প্রকার জলে প্রত্যহ স্নান করিলে স্বাস্থ্যের উন্নতি অবশ্যম্ভাবী। কিন্তু বর্ষাকালে বৃষ্টি-বাদলার পর ভরা নদীর জল স্বাস্থ্যপ্রদ নহে। সহর বা গ্রাম বিধৌত ক্ষুদ্র নদীর জল সর্ব্বকালেই অহিতকর।

(১৯) ঘৃত এবং মাখন যদি কোন প্রকার অস্বাভাবিক গন্ধযুক্ত হয়, তবে তৎক্ষণাৎ তাহা ফেলিয়া দিতে হইবে।

(২০) দুগ্ধ বিশুদ্ধভাবে রক্ষা না করিলে জীবাণু দ্বারা দূষিত হইতে পারে। অনেক সময় দুগ্ধ সেবন করার পর সংক্রামক কলেরা দেখা দিয়া থাকে। বাসি দুগ্ধ পান করিলে বমি, উদরাময়, খেঁচুনি ইত্যাদি জন্মে।

(২১) গোশালা উন্মুক্ত, আলোকপূর্ণ এবং বায়ু প্রবাহিত হওয়া আবশ্যক। গরুর ব্যাধি হইলে ব্যাধিযুক্ত গরুর দুগ্ধ পান করিয়া মানুষও ব্যাধি সংক্রামিত হইয়া থাকে। গরুর ঘরের মেঝে ঢালু হওয়া দরকার, যেন জল ঢালিলেই গোবর-চনা ইত্যাদি পরিষ্কৃত হয় এবং জল না আট্‌কায়।

(২২) দুগ্ধ দোহন করিবার পূর্ব্বে গরুর বাট পরিষ্কার করিয়া ধুইতে হইবে। দোহন করিবার বাসন এবং দোহনকারীর হাতও যেন খুব পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকে।

(২৩) গরুর ন্যায় উপকারী জীব মানুষের আর নাই। এই জন্যই প্রাচীন হিন্দুগণ গরুকে গোমাতা জ্ঞানে পূজা করিতেন। গরুকে ব্যাধির আক্রমণ হইতে রক্ষা না করিয়া ফুল-চন্দন দ্বারা পূজা করিলে প্রকৃত পূজা হয় না এবং তাঁহারা ঐরূপ করিতেনও না। সুতরাং আমাদেরও ঐরূপ করা উচিত নহে।

খাদ্যরূপে বায়ু (Air as food)

(১) মাংসের বাজার উন্মুক্ত ও বায়ু প্রবাহিত স্থানে হওয়া বাঞ্ছনীয়। মাংস ঠাণ্ডা এবং জল দ্বারা ধুইয়া পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা উচিত। মাছির উৎপাত হইতে মাংসকে রক্ষা করা কর্ত্তব্য।

(২) পাইখানা, প্রস্রাবখানা, আবর্জ্জনা ফেলিবার স্থান, নালা-নর্দ্দমার সন্নিকটস্থ ঘরে কখনও নিদ্রা যাওয়া উচিত নহে।

(৩) পুরাতন ও অপরিষ্কৃত পুষ্করিণী, জলাশয় ইত্যাদির সংস্রব হইতে দূরে থাকাই ভাল। জলজ লতা-পাতা, কচুরিপানা ইত্যাদি হইতে এক প্রকার বিষাক্ত বাষ্প নির্গত হয়। তাহা স্বাস্থ্যের পক্ষে অতিশয় খারাপ।

(৪) জনতাপূর্ণ স্থানে এবং বায়ুবদ্ধ ঘরে অধিককাল অবস্থিতি করা অনুচিত।

(৫) ধোঁয়া, ধূলিবালি, বিষাক্ত বাষ্প, পচা জীবজন্তু বা বৃক্ষলতার দুর্গন্ধ, সংক্রামক রোগীর পরিত্যক্ত নিঃস্রাব ইত্যাদি হইতে নাসিকা এবং ফুস্‌ফুস্‌কে সর্ব্বদা রক্ষা করা কর্ত্তব্য।

(৬) মুক্ত বায়ু জীবনের তুষ্টি, পুষ্টি এবং আয়ুঃপ্রদানকারী। দেহ সজ্ঞানে এবং অজ্ঞানে যাহা কিছু গ্রহণ করিয়া থাকে, তাহাই দেহের আহার্য্য বা খাদ্য। সুতরাং মুখ দ্বারা অন্ননলীপথে যাহা গৃহীত হয়, তাহাই একমাত্র খাদ্য নহে। বায়ু জীবের প্রধান খাদ্য। দুর্গন্ধ এবং বিষাক্ত বাষ্প মিশ্রিত বায়ু অজ্ঞাতসারে দেহে প্রবেশ করিলে, তাহাও দেহের খাদ্যরূপে পরিগণিত হয়। এইজন্য সুখাদ্য-অখাদ্য নির্ব্বাচনের বিধি।

রন্ধন (Cooking)

(১) স্বাদে মনোরম এবং পরিপাকে সহজ করিবার জন্যই খাদ্যদ্রব্যের রন্ধনের সৃষ্টি। রন্ধন করিলে খাদ্যদ্রব্যে কোন প্রকার রোগজীবাণু

থাকিতে পারে না। খাদ্যদ্রব্য রন্ধনের উত্তাপ সংযুক্ত হইয়া সহজ পাচ্য এবং দেহতন্তু সমূহের পক্ষে জীবনীয় হয়। পরিমিত পরিমাণে লবণ এবং মসল্লা মিশ্রিত হইলে খাদ্য আরও মনোরম এবং আরও শক্তিপ্রদ হইয়া থাকে।

(২) আগুনে শুষ্ক ভাজা খাদ্য গুরুপাক হয় এবং তাহার খাদ্যপ্রাণ বা ভাইটামিন (Vitamine) বিনষ্ট হইয়া যায়। উহা অপেক্ষা সিদ্ধ-করা খাদ্য উৎকৃষ্ট। কিন্তু বর্ত্তমানে যে প্রকারে খাদ্য সিদ্ধ করা হয়, তাহাতে লবণ এবং খাদ্যপ্রাণ খাদ্যবস্তু হইতে স্খলিত হইয়া জলের সহিত মিশ্রিত হইয়া যায়। ঐ অবস্থায় ঝোলসহ খাদ্যই হিতকর। পৃথক জলে সিদ্ধ-করা খাদ্যবস্তুর তরকারি পুষ্টিকর নহে। আগুনের বাষ্পে সিদ্ধ-করা ভাত-তরকারি অতি উৎকৃষ্ট।

(৩) রন্ধনের পক্ষে মাটীর এবং লৌহের পাত্র উৎকৃষ্ট। পিত্তলের পাত্রেও রন্ধন করা যায় কিন্তু টকবস্তু রান্না করা নিষিদ্ধ। এলুমিনিয়ামের (aluminium) পাত্রেও টকবস্তু রান্না করা উচিত নহে। তামার বাসনে কোন প্রকার বস্তুই রন্ধন করা উচিত নহে।

(৪) মৃদু আগুনের জালে রান্না সুস্বাদু এবং সহজপাচ্য হয়।

(৫) কাঁচা খাদ্য চিবাইয়া লালার সহিত মিশ্রিত করিয়া যদি কোমল করা যায় এবং তাহা খাইয়া যদি হজম করা যায়, তবে রন্ধনের কি প্রয়োজন থাকিতে পারে ! পশুপক্ষীরা রন্ধন করিয়া খায় না এবং আদিম যুগের মনুষ্যগণও রন্ধন করিতে জানিত না। রন্ধন করিলেই খাদ্যবস্তুর পুষ্টিশক্তি কিঞ্চিৎ হ্রাস পায়। ফল স্বাভাবিক অবস্থায় খাওয়া হয়, এজন্যই ফলে পুষ্টি, বৃদ্ধি, কান্তি অন্যান্য খাদ্য অপেক্ষা বেশি পাওয়া যায়। অঙ্কুরিত মুগ-ছোলা ২০।২৫ বৎসর পূর্ব্বেও সর্ব্বত্র জলখাবার রূপে ব্যবহৃত হইত। এক্ষণে রুটি-বিস্কুট ঐ স্থান অধিকার করিয়াছে।

(৬) রান্নাঘর দেবতার ঘর বলিয়া জ্ঞান করা উচিত। রান্নাঘরে যাহাতে কোন প্রকার আবর্জ্জনা না জন্মে, মাকড়সা, টিক্‌টিকি, তেলাপোকা ইত্যাদি বাসস্থান নির্ম্মাণ না করে, তৎপ্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখা কর্ত্তব্য। রান্নার ধূম পাইপ বা নল সহযোগে ঘরের বাহিরে পরিত্যাগ করা বাঞ্ছনীয়। নতুবা ঝুলের কণা খাদ্যবস্তুর সহিত মিশ্রিত হইয়া থাকে। রান্নাকারী সকলকে স্বাস্থ্য এবং জীবন পরিবেশন করিয়া তাহাদিগকে সতেজ, কর্ম্মঠ এবং প্রফুল্ল রাখেন। রান্নাকারীর নৈতিক দায়িত্ব যুদ্ধক্ষেত্রে চিকিৎসক বা শুশ্রূষাকারীর ন্যায় সুমহান্ এবং পবিত্র।

কয়েকটি প্রধান প্রধান খাদ্যের গুণ

চাউল—ভারতবর্ষে, চীনদেশে এবং মধ্য আমেরিকাতে চাউল উৎপন্ন হয়। এদেশের প্রধান খাদ্য চাউল। নূতন চাউল অপেক্ষা পুরাতন চাউল পুষ্টিকর এবং সহজ-পাচ্য বেশি। ভাতের মাড় ফেলিয়া দেওয়া উচিত নহে। চাউলের তিনগুণ পরিমাণ জল দিলে মাড় ফেলিবার প্রয়োজন হয় না, ভাত তাহা শোষণ করিয়া লয়। সিদ্ধ চাউল অপেক্ষা আতপ চাউল বেশি পুষ্টিপ্রদ। সিদ্ধ চাউল যদি কলে ছাঁটা হয় এবং রান্না করিবার পূর্ব্বে বার বার ধৌত করা হয়, তবে তাহা সেবন করিলে বেরিবেরি রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা জন্মে। ভাত অপেক্ষা চিঁড়া, মুড়ি, খৈ পুষ্টিকর বেশি। নারিকেল, গুড়, চিনি, দুধ, ডাল, ঘোল, দধি, ঘি প্রভৃতির সহিত চিড়া, মুড়ি, খৈ সেবন করিলে অতি উপাদেয় হয়। আমিষ জাতীয় উপাদান, চর্ব্বি ও লবণ চাউলে কম। এই জন্যই মৎস্য, মাংস, ডাল ইত্যাদির সহিত ভাত খাওয়ার বিধি। চাউলে শালি জাতীয় উপাদান প্রচুর। বাষ্পতাপে রান্না করিলে চাউলে যে সামান্য কিছু আমিষ জাতীয় উপাদান এবং লবণ

আছে, তাহা বজায় থাকে। চাউলের উপরের স্তরে ফস্‌ফরাস্ থাকে। কলে ছাটিলে এবং বার বার ধুইলে ঐ ফস্‌ফরাস্ বিনষ্ট হইয়া যায়।

গোধুম—চাউল অপেক্ষা গোধূম অধিক বলকর। গোধূম হইতে আটা, ময়দা, সুজি প্রস্তুত হয়। ময়দা হইতে রুটি, লুচি প্রভৃতিও প্রস্তুত হয়। লুচি বেশি পুষ্টিকর হইলেও সকলের পক্ষে সুপাচ্য নহে। আটার রুটি সকলের পক্ষেই উত্তম খাদ্য। সুজি সুপাচ্য এবং পুষ্টিকরও বটে। সুজি রোগীর পক্ষে বিশেষ উপযুক্ত। ময়দা কোষ্ঠবদ্ধত' জন্মায়। যব হইতেও ময়দা প্রস্তুত হয়। কিন্তু গমের ময়দা যবের ময়দা হইতে উৎকৃষ্ট।

এরারুট—স্বাদহীন, গন্ধবিহীন এবং শুভ্রবর্ণ। ইহাতে শুধু মাড় আছে। ইহা রোগীর পথ্য।

সাগু, বার্লি—সুমাত্রা দ্বীপে সাগু জন্মে। ইহাতেও শুধু মাড় থাকে। আজকাল বার্লির অত্যন্ত প্রচলন হইয়াছে। এদেশী বার্লিও প্যাক করা টিনের কৌটায় বিক্রী হয়। সাগু অপেক্ষা বার্লি সারক বা কোষ্ঠপরিষ্কারক বেশি।

ডাল—মুগ সহজপাচ্য বলিয়া দুর্ব্বল এবং রোগীর পক্ষে হিতকর। মসুর কিঞ্চিৎ রুক্ষগুণসম্পন্ন কিন্তু ইহাও সহজপাচ্য। কলাইর ডালে তৈলাক্ত পদার্থ আছে। কলাইর ডাল অধিক খাইলে শরীর স্থূল হয়। ছোলা বা বুটের ডাল গুরুপাক। কলাইর ডাল ব্যতীত অন্য কোন ডালে তৈলাক্ত পদার্থ নাই। এই জন্যই রান্নার সময় ডালে তৈল বা ঘৃত প্রয়োগ করিতে হয়। সর্ব্বপ্রকার ডালই পুষ্টিকর। ডাল অপেক্ষা ডালের খিচুরী অধিক পুষ্টিকর। ঘৃত, বাদাম, পেস্তা, মসল্লা খুব বেশি পরিমাণে দিলে খিচুরী অত্যন্ত গুরুপাক হয়।

তিল—অতি পুষ্টিকর। জলে বাটিয়া মাখন মিশ্রির সহিত খাওয়া যায়। কৃষ্ণ তিল সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট।

ভুট্টা—বাংলা দেশে ইহার প্রচলন কম। বাংলার পশ্চিমস্থ প্রদেশে এবং ইটালী ও আমেরিকাতে ভুট্টা অধিক প্রচলিত। ভুট্টা হইতে এক-প্রকার ময়দা প্রস্তুত হয়। এই ময়দায় রুটি বা পুরী প্রস্তুত হইতে পারে।

মটর, শিম বা বরবটি—আমিষ জাতীয় উপাদান উহাতে প্রচুর থাকায় উহা অত্যন্ত প্রয়োজনীয় খাদ্য। শস্যাদি অপেক্ষা মটর ও শিম কিঞ্চিৎ গুরুপাক। কিন্তু ভাত ডালের সহিত মটর ও শিম সেবন করিলে যথোপযুক্ত নাইট্রোজেন সংযুক্ত খাদ্যই সেবন করা হয়।

মৎস্য—ইহাতে নাইট্রোজেন এবং কার্ব্বণের অংশ কম; ইহাতে ফস্‌ফরাস্ আছে। যাহারা অতিরিক্ত মস্তিষ্কচর্চ্চা করেন, তাহাদের পক্ষে মৎস্য উপকারী। পচা মৎস্য বা শুক্‌না মৎস্য (শুট্‌কি) কখনও সেবন করা উচিত নহে।

ডিম্ব—অত্যন্ত পুষ্টিকর। মাংসের পরিবর্ত্তে ডিম্ব খাওয়া চলে। ডিম্বে চূণ, সালফার বা গন্ধক, লৌহ, ফস্‌ফরাস্ এবং আরও কয়েকপ্রকার ধাতব বস্তু আছে। এতদ্ব্যতীত ইহাতে আমিষ জাতীয় উপকরণ এবং চর্ব্বি আছে। পূর্ণ সিদ্ধ অপেক্ষা অর্দ্ধসিদ্ধ ডিম্ব সহজে হজম হয়।

মাংস—ইহাও পুষ্টিকর। কিন্তু আমাদের ন্যায় গরম দেশের পক্ষে মাংস উপকারী নহে। রুগ্ন পশুর মাংস কখনও সেবন করা উচিত নহে। মাংস ধীরে ধীরে সিদ্ধ করা উচিত। অতিরিক্ত তৈল, ঘি, মসলা ইত্যাদি প্রয়োগ করিলে মাংস গুরুপাক হয়। পশুর মাংস বা ডিম্ব অপেক্ষা পক্ষীর মাংস ও ডিম্ব সহজপাচ্য। মাংস পচিলে উহাতে এক প্রকার বিষ (ptomaine) জন্মে। সুতরাং বাসি, পচা মাংস সর্ব্বথা পরিত্যাজ্য।

দুগ্ধ—শিশু ও বালকবালিকাদের পক্ষে দুগ্ধ অতি উৎকৃষ্ট খাদ্য। বয়স্ক লোকের পক্ষে দুগ্ধের সহিত অন্যান্য খাদ্যও প্রয়োজন। শিশুর পক্ষে মাতৃস্তন্য সর্ব্বোৎকৃষ্ট। মায়ের দুধের অভাবে গাধার দুগ্ধ দেওয়া যাইতে

পারে। গোদুগ্ধ ও ছাগদুগ্ধ কিঞ্চিৎ জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া জ্বাল দিলে শিশুর সেবনের উপযোগী হয়। মহিষের দুগ্ধ পশ্চিমাঞ্চলে বেশি চলে। গোদুগ্ধ অপেক্ষা মহিষের দুগ্ধে চর্ব্বি বেশি। মহিষের দুগ্ধ কিছু দিন সেবন করিলে শরীরের স্থূলতা বৃদ্ধি পায়। দুগ্ধ জ্বাল দিলে জীবাণুশূন্য হয় বটে, কিন্তু তাহাতে দুগ্ধের অপরাপর গুণের হানি হয়। জ্বাল দেওয়া দুগ্ধ অপেক্ষা কাঁচা দুগ্ধ পুষ্টিকারক বেশি। অসাবধানতার সহিত দুগ্ধ জ্বাল দিয়া এবং নানাপ্রকারে গরম করিয়া মায়েরা শিশুদিগকে দুগ্ধ সেবন করাইয়া থাকেন, তাহা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই পুষ্টিপ্রদ হয় না। দুগ্ধ জ্বাল দেওয়া এবং গরম করার কার্য্যে বিশেষজ্ঞগণের অভিমত মানিয়া চলা নিতান্ত কর্ত্তব্য। ১৬০° ডিগ্রি ফারেনহিট যুক্ত জলের ভিতরে দুগ্ধের পাত্র ২০ মিনিট রক্ষা করিলে দুগ্ধ প্রকৃত পক্ষে জ্বাল দেওয়া হয়। ইহাতে হাঙ্গামা বোধ করিলে এক বল্কা দুগ্ধকেই উৎকৃষ্ট বলিয়া গ্রহণ করিতে হইবে। সদ্যঃপ্রসূত গা র দুগ্ধে চিনি কম থাকে, কিন্তু কেজিন ও এলবুমেন বেশি থাকে। দোহনকালে দুগ্ধের প্রথম ভাগে চর্ব্বি থাকে না, শেষের ভাগে থাকে। গরম ঘরে দুধ রাখিলে দুগ্ধে টক আস্বাদ জন্মে। রুগ্ন গাভীর দুগ্ধ পান করা উচিত নহে। গাভীর যক্ষ্মা হইলে তাহার দুগ্ধও দূষিত হয় এবং দুগ্ধপানকারী যক্ষ্মারোগে আক্রান্ত হইয়া থাকেন। লেক্টোমিটার দ্বারা দুগ্ধের বিশুদ্ধতা পরীক্ষা করা হয়।

দধি—পুষ্টিকারক। ইহা টক বলিয়া পরিপাক কার্য্যের সহায়তা করে। জ্বাল দেওয়া দুগ্ধ অপেক্ষা কাঁচা দুগ্ধের দধি বেশি উপকারী। জীবাণুযুক্ত দুগ্ধ দধিতে পরিণত হইলে জীবাণু মরিয়া যায়। দধি নানাপ্রকার রোগ উৎপাদনকারী জীবাণুকে ধ্বংশ করিয়া থাকে।

ঘোল—ইহাতে মাখন নাই। ইহা অতি সুপাচ্য। ঘোল অতি স্নিগ্ধ পানীয়। আমাশয়ে ঘোল অতি উপকারী।

ছানা—ইহাতে অধিক নাইট্রোজেন আছে। ইহা মাংসের ন্যায় পুষ্টিকর, কিন্তু মাংসের ন্যায় ইহাতে কোন প্রকার রোগজীবাণু নাই। মিষ্টদ্রব্য সংযোগে সেবন করিলে ছানার পরিপাক অতি সহজে হয়। ছানাকে লবণাক্ত করিয়া জমাইয়া পনির প্রস্তুত করা হয়।

ঘৃত—বিশুদ্ধ ঘৃতের সহিত অপর কোন পুষ্টিকর পদার্থের তুলনা হয় না। আয়ুর্ব্বেদে ঘৃতকে 'আয়ু' বলা হইয়াছে। ঘৃতে কার্ব্বণের ভাগ অধিক, জলের ভাগ অল্প এবং নাইট্রোজেন পদার্থ প্রায় নাই। এইজন্য ঘৃত বহু দিন অবিকৃতভাবে ব্যবহারযোগ্য থাকে। বর্ত্তমানে ঘৃতে ভেজালের ছড়াছড়ি। খাঁটি ঘৃত দুষ্প্রাপ্য। গোদুগ্ধের ঘৃত অপেক্ষা মহিষ দুগ্ধের ঘৃত গুরুপাক বেশি। যে প্রকার ঘৃতই হউক, ঘরে প্রস্তুত করিতে না পারিলে অথবা অতি বিশ্বস্ত গৃহস্থ ঘর হইতে ক্রয় করিতে না পারিলে ঘৃত খাওয়া বিড়ম্বনা মাত্র। চার্ব্বাক শাস্ত্রে আছে—'ঋণং কৃত্বা ঘৃতং পিবেৎ'—অর্থাৎ ঋণ করিয়াও ঘৃত পান করিবে। ঘৃতের প্রধান গুণ বিষ নষ্ট করা। ভাতের সহিত ঘৃত মাখাইলে ভাতে মাছি বসিতে পারে না, ভাত সুগন্ধযুক্ত হয়, আহারে রুচি এবং পবিত্রতা জন্মে। সামর্থ্য অনুযায়ী সকলেরই বিশুদ্ধ ঘৃত সেবন করা উচিত।

শাকসব্জী—অধিকাংশ শাকসব্জীতে শতকরা ৯০।৯৫ ভাগ জল এবং তাহার বাকী অংশে চর্ব্বি এবং নাইট্রোজেন সংযুক্ত দ্রব্য। মানকচু, মিঠা আলু, কাঁচাকলাতে চিনি বেশি, বরবটী, কলাইশুটিতে আমিষ জাতীয় বস্তু বেশি। করলা, নিমপাতা, পাটপাতা ইত্যাদি তিক্তপ্রধান বস্তু যকৃতের রস-নিঃসরণে সহায়তা করে। কাঁচা পেঁপের তরকারি সহজপাচ্য। গোল আলুর খোসা ছাড়াইয়া ব্যবহার করিলে ইহার পুষ্টিকারকশক্তি কমিয়া যায়। খোসার সহিত আলু সিদ্ধ করিয়া তৎপর খোসা ফেলিয়া দেওয়া যাইতে পারে। কচি বেগুন উপকারী কিন্তু পাকা

বেগুন পিত্তকারক এবং গুরুপাক। কুমড়া পুষ্টিকারক। রক্তপিত্ত রোগে কুমড়ার যথেষ্ট ব্যবহার আছে। ঢেঁরশ মূত্রজনক, পাথুরী রোগে বিশেষ হিতকর। মানকচু শোথ রোগীর পক্ষে এবং মোচা সর্ব্বপ্রকার প্রস্রাবের পীড়াক্রান্ত রোগীর পক্ষে পরম উপকারী। জলপূর্ণ শাকসব্জী, যথা—ফুলকপি, বাঁধাকপি, পুঁইশাক, হিঞ্চে শাক ইত্যাদিতে জলের ভাগ অত্যন্ত বেশি, শালি জাতীয় উপাদান উহাদের মধ্যে যাহা আছে, তাহাও সেলুলুজ নামক অপাচ্য দ্রব্যের সহিত সংমিশ্রিত। শুধু লবণজাতীয় বস্তুর জন্যই ঐজাতীয় শাকসব্জীকে মূল্যবান বলিয়া জ্ঞান করা হয়।

ফল—স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে ফল অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। যে ঋতুতে যে ফল জন্মে, সেই ফলই প্রত্যেকের সামর্থ্য অনুসারে সেবন করা কর্ত্তব্য। ফলে লবণজাতীয় বস্তু আছে। এই জন্যই ফল খাইলে কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকে। ফল রক্তপরিষ্কার করে। সৌন্দর্য্য বিশেষজ্ঞরা বলেন যে, ফল খাইলে দেহের কান্তি, লাবণ্য, সৌন্দর্য্য বর্দ্ধিত হয়। রাত্রে শুইবার পূর্ব্বে প্রত্যহ একটি কমলালেবু খাইতে পারিলে দেহের চর্ম্ম অতি উজ্জ্বল বর্ণ ধারণ করে, ইহাও তাহারা বলেন। আয়ুর্ব্বেদও বলেন যে, ফল বর্ণপ্রসাধক। আম, কাঁঠাল, কলা, নারিকেল, কমলা, আতা, আঙ্গুর, আনারস, পেঁপে ইত্যাদিতে নানাপ্রকার ভাইটামিন আছে। ছাত্র, শিক্ষক, জজ, কেরাণী প্রভৃতি যাহারা সর্ব্বদা মস্তিষ্ক চালনা করেন, তাহাদের প্রত্যহ ফল খাওয়া কর্ত্তব্য। কেননা ফল প্রধানতঃ মস্তিষ্কের খাদ্য। কাঁচা এবং অতিরিক্ত পাকা ফল খাওয়া উচিত নহে। ফল খাওয়ার পূর্ব্বে ফল উত্তমরূপে ধৌত করিয়া লওয়া কর্ত্তব্য। আম্র সকল ফলের রাজা। সংস্কৃতে ইহাকে 'অমৃত ফল' বলা হইয়াছে। বাস্তবিকই ইহা অমৃতোপম। আমসত্ত্ব সারক ও রুচিকারক খাদ্য। কাঁঠালের বীজ পুষ্টিকারক এবং সুস্বাদু। পাকা পেঁপে খাইতে আমের ন্যায় সুস্বাদু এবং

অপেক্ষাকৃত স্নিগ্ধকর। ইহা কোষ্ঠবদ্ধতা রোগে বিশেষ উপকারী। কলা পুষ্টিজনক এবং রুচিকারক। কোষ্ঠবদ্ধতায় কলা খাইলে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। সর্ব্বদা কলা সেবন করিলে কখনও চর্ম্মরোগ জন্মিতে পারে না। কলাতে শতকরা ২০ ভাগ চিনি এবং ভাইটামিন্ ক, খ, গ আছে। কাঁচা নারিকেল স্নিগ্ধকারক, পাকা নারিকেল বলকারক এবং মাংসপ্রদ। নারিকেলে ৩৬ ভাগ তৈল, ৬ ভাগ আমিষ জাতীয় বস্তু এবং ৫।।০ ভাগ চিনি আছে। কোন কোন অংশে নারিকেল ঘৃতের তুল্য। ডাবের জল অগ্নিদীপক, অম্ল ও পিপাসানাশক অতি সুমিষ্ট পানীয়। কাঁচা এবং পাকা বেল উভয়ই উপকারী। কাঁচা বেল উদরাময়, অতিসার (diarrhœa) দমন করে এবং পাকা বেল কোষ্ঠবদ্ধতা দুরীভূত করে। অম্ল, অগ্নিমান্দ্য, বদ্‌হজম এবং যকৃতের দোষে লেবুর রস অতি উপকারী। কমলালেবুতে ভাইটামিন ক এবং অতিরিক্ত পরিমাণে খ ও গ বিদ্যমান। সকলপ্রকার বাদামেই আমিষ জাতীয় বস্তু এবং তৈল প্রচুর পরিমাণে আছে। নিরামিষভোজীদের পক্ষে বাদাম অতি উপযুক্ত খাদ্য। চীনাবাদাম সুলভ এবং ধনী ও গরীব সকলের পক্ষেই সহজপ্রাপ্য। আতা, কিস্‌মিস, শুষ্ক আতা বা মনক্কা, পেস্তা, খেজুর, বেদানা, ডালিম ইত্যাদি অতি উৎকৃষ্ট ফল। শুষ্ক পানিফল, কাঁচাকলা এবং শটীচূর্ণ সহজপাচ্য এবং বলকারক খাদ্য।

মধু—স্নায়ু, মস্তিষ্ক এবং মাংসপেশীর পক্ষে একটি উৎকৃষ্ট টনিক। বিশুদ্ধ মধু শরীরের রক্ত পরিষ্কার করিয়া নূতন রক্ত উৎপাদিত করে। মধুতে জল ১৮ ভাগ এবং শালিজাতীয় উপাদান ৭৮ ভাগ। মধুতে ভাইটামিন খ আছে। প্রতিদিন প্রাতে এক কিম্বা দুই চামচ মধু এক পেয়ালা গরম দুধের সহিত সেবন করিলে দেহ ও মন প্রফুল্ল হয়। শুইবার পূর্ব্বে সেবন করিলে মধু দেহের ক্লান্তি দূর করে এবং সুনিদ্রা

ভোগ করায়। মধু এক গ্লাশ জলের সহিত মিশাইয়া সিরাপের মত পান করা যায়। কোন রোগ হইতে আরোগ্য লাভ করার পর মধু সেবন করিলে দেহের লুপ্ত শক্তি তাড়াতাড়ি ফিরিয়া পাওয়া যায়। মধুতে নানা গুণ বর্ত্তমান থাকাতেই আয়ুর্ব্বেদের প্রায় সমস্ত ঔষধেই ইহা অনুপানরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

পানীয়—চা পান বর্ত্তমান কালে অধিকাংশ শিক্ষিত বাঙ্গালীর নিত্যকর্ম্ম। শীতের প্রাবল্যে, বর্ষার সময়ে এবং অত্যধিক পরিশ্রমের পর চা পান করিলে বেশ্ স্বচ্ছন্দতা অনুভব হয়। কিন্তু চা অতিরিক্ত পরিমাণে পান করা অতিশয় মন্দ। অবসাদপ্রাপ্ত মস্তিষ্ক এবং স্নায়ুমণ্ডলীকে উত্তেজিত করিয়া তোলাই চা পানের উদ্দেশ্য। অতিরিক্ত পান করিলে অগ্নিমান্দ্য, অক্ষুধা, কোষ্ঠবদ্ধতা ইত্যাদি জন্মে। চা-পানে অনভ্যস্ত ব্যক্তি কোন দিন এক পেয়ালা চা পান করিলেও তাহার দেহে ঐ লক্ষণগুলি দেখা দিতে পারে। ট্যানিনের ভাগ বেশি থাকে বলিয়া অধিকাংশ চা-পায়ীরই কোষ্ঠবদ্ধতা জন্মিয়া থাকে। চা আলস্য ও নিদ্রালুতা বিদূরণকারী ও চিত্তের প্রফুল্লতা উৎপাদক। স্নায়বিক শিরঃপীড়ায় চা একটি উৎকৃষ্ট ঔষধ।

কাফি (Coffee)—কফিয়া আরাবিকা (Coffea Arabica) নামক এক প্রকার উদ্ভিদের বীজ। আরব, আবিসিনিয়া, সিংহল প্রভৃতি দেশে ঐ উদ্ভিদ জন্মে। কাফির বীজগুলি ভাজিয়া সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম চূর্ণ করিয়া উষ্ণ জল, দুগ্ধ ও চিনির সহিত মিশ্রিত করিয়া পান করিতে হয়। কাফি সেবনে চাএর সমস্ত ফলই পাওয়া যায়। এদেশের লোকের পক্ষে ইহা উপযুক্ত নহে এবং এদেশে ইহা প্রচলিতও নহে।

থিয়াব্রোমা জাতীয় (Theabroma) বৃক্ষের বীজ হইতে কোকোয়া (Cocoa) নামক পানীয় প্রস্তুত হয়। ঐ জাতীয় বৃক্ষ আমেরিকাতে

জন্মিয়া থাকে। কোকোয়ার পানীয়ে উত্তেজনা এবং পুষ্টি এই দুইটিই লাভ হয়। এই পানীয় ইউরোপীয়ান এবং আমেরিকানদের মধ্যেই প্রচলিত। এদেশেও কেহ কেহ ব্যবহার করিয়া থাকেন।

আমিষ এবং নিরামিষ খাদ্য

দেশের জলবায়ু, রীতিনীতি, খাদ্য গ্রহণকারীর স্বভাব, রুচি ও পারিপার্শ্বিক অবস্থা আমিষ এবং নিরামিষ খাদ্যের নিয়ামক। ভারতবর্ষের প্রাকৃতিক সংস্থান যেরূপ, তাহাতে নিরামিষ খাদ্যই ভারতবাসীর উপযুক্ত। নিরামিষ খাদ্য দেহ এবং মনের পবিত্রতা রক্ষা করে। আমিষ খাদ্য অতি সহজেই নষ্ট হইয়া যায়, দুর্গন্ধযুক্ত হয় এবং তাহাতে নানা প্রকার রোগজীবাণু জন্মে। কিন্তু নিরামিষ খাদ্যে অম্লজাতীয় গুণ বিদ্যমান থাকাতে ইহা সহজেই পচে না; অধিকন্তু পচা, দুর্গন্ধযুক্ত হওয়া বা রোগজীবাণুর সৃষ্টি করাতে বাধা দিয়া থাকে। যাহারা ধার্ম্মিক জীবন পরিচালনা করিতে ইচ্ছা করেন, তাহাদের নিরামিষ খাদ্যই গ্রহণ করা উচিত। পশুর ইন্দ্রিয়জ্ঞানের বিকার তাহার মাংসে বিদ্যমান থাকে; অর্থাৎ পশুকে বধ করিবার সময়ে পশুর যদি ক্রোধের সঞ্চার হয়, তবে সেই ক্রোধের বিকার তাহার মাংসে বর্ত্তমান থাকিবে এবং মাংস ভক্ষণকারীর মধ্যে সেই বিকার প্রবেশ করিবে। আমিষ ভোজনকারীদের হৃদয়ের সুকোমল বৃত্তিগুলি ধীরে ধীরে অন্তর্হিত হইয়া যায়। লক্ষ লক্ষ হিন্দু এবং জৈন বংশানুক্রমিকরূপে নিরামিষ ভোজন করিয়া থাকেন।

খাদ্যের উপাদান (Constituents of food)

মনুষ্য দেহ একটি বাষ্পচালিত যন্ত্রের ন্যায়। সুতরাং ইহার খাদ্য যোগান দেওয়া এবং মেরামত করা আবশ্যক। যন্ত্র যেরূপ আগুন এবং জল ছাড়া চলিতে পারে না, দেহও সেইরূপ খাদ্য ছাড়া চলিতে পারে

না। যাহাই আমরা শরীরে গ্রহণ করি, তাহাই খাদ্য। বায়ু এবং জল খাদ্য। খাদ্যের সহযোগে দেহযন্ত্র শক্তি উৎপন্ন করে এবং শক্তি দেহের তাপ উৎপাদন করিয়া থাকে। তাপ উৎপাদন এবং রক্ষা, হৃৎপিণ্ড এবং রক্ত প্রবাহের পরিচালনা, নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস, পরিপাক ক্রিয়া, মাংসপেশীর নড়াচড়া ও মস্তিষ্ক-কার্য্য ইত্যাদির জন্য দেহের শক্তি অনবরত ক্ষয় প্রাপ্ত হইতেছে। খাদ্য সেই ক্ষয়িত অংশ পূরণ করিয়া থাকে।

শিশুর পক্ষে মায়ের দুধ অতি উৎকৃষ্ট। মায়ের দুধ দ্বারা শিশু ক্রমবৃদ্ধি লাভ করিতে পারে। মায়ের দুধে আমিষ জাতীয় (Protein), চর্ব্বি জাতীয় (fats), শালি জাতীয় (Carbohydrates), লবণ জাতীয় (Mineral salts) উপাদান ও জল উপযুক্ত মাত্রায় বিদ্যমান। ঐ উপাদানের পরিমাণ এইরূপ :—

আমিষ জাতীয় (ছানা)	শতকরা	৩ ভাগ
চর্ব্বি জাতীয় (মাখন)	”	৩ ভাগ
শালি জাতীয় (চিনি)	”	৫·৮৪ ভাগ
লবণ জাতীয়	”	·১৬ ভাগ
জল	”	৮৮ ভাগ

এতদ্ব্যতীত উহাতে খাদ্যপ্রাণ আছে। খাদ্যপ্রাণ শক্তি প্রদানকারী বস্তু। তাহার কোন প্রকার ওজন নাই।

মানব দেহে প্রতি শতাংশে অক্সিজেন ৭২, কার্ব্বণ ১০½, হাইড্রোজেন ৯, নাইট্রোজেন ৪½, ক্যাল্‌সিয়াম ১·৩, ফস্‌ফরাস্ ১·১ ও অল্প পরিমাণে লৌহ, সোডিয়ম, পটাসিয়াম, ক্লোরিন, ম্যাগ্‌নেসিয়াম ও সিলিকন আছে। ঐগুলি শরীরের পৃথক পৃথক অবস্থায় থাকে না। শুধু অক্সিজেন, হাইড্রোজেন ও নাইট্রোজেন রক্ত ও অন্ত্রে কিঞ্চিৎ পৃথক পৃথক পাওয়া

যায়। অন্যান্য পদার্থগুলি একত্রে মিশিয়া একটি আদি মিশ্র (Proximate) উৎপাদন করে। এই আদি মিশ্র পদার্থকে তিন ভাগে ভাগ করা হইয়াছে। যথা—

(১) নাইট্রোজেনাস প্রক্সিমেট (Nitrogenous proximate)

(২) নাইট্রোজেনশূন্য প্রক্সিমেট (Non-nitrogenous proximate)

(৩) ধাতব (Mineral)

নিম্নলিখিত বস্তুগুলি নাইট্রোজেনাস প্রক্সিমেটে সর্ব্বপ্রধান—

(১) এলবুমেন (albumen) রক্ত ও রসে থাকে

(২) গ্লোবুলিন (globuline) রক্ত ও অন্যান্য পদার্থে

(৩) মাইওসিন (myosine) মাংসপেশীর রসে

(৪) ফাইব্রিন (fibrine) রক্তের ঘনকারী বস্তুতে

(৫) কেজিন (caseine) দুগ্ধের পনিরময় পদার্থে

(৬) মিউসিন (meucine) শ্লেষ্মা জাতীয় বস্তুতে

(৭) জেলাটিন (gelatine) হাড়ে

(৮) ফারমেণ্ট (ferment)—যথা, সেরিব্রিন, টিয়ালিন, পেপ্‌সিন, টরিন ইত্যাদি

নিম্নলিখিত বস্তুগুলি নাইট্রোজেনশূন্য প্রক্সিমেটে সর্ব্বপ্রধান—

(১) তৈলময় পদার্থ

(২) গ্লাইকোজেন (glycogen)

(৩) চিনি (sugar)

(৪) অম্ল (acid)

নিম্নলিখিত বস্তুগুলি ধাতব পদার্থে সর্ব্বপ্রধান—

(১) সোডিয়াম ও পটাসিয়াম ক্লোরাইড

(২) ক্যালসিয়াম ফস্‌ফেট

(৩) লৌহ

সুতরাং দেহের মুল ভৌতিক পদার্থের ক্ষয় পরিপুরণ করিবার জন্য ঐ জাতীয় খাদ্যেরই প্রয়োজন। নতুবা দেহের সর্ব্বাঙ্গীণ পরিপুষ্টি সাধন হয় না।

সাধারণতঃ এক ব্যক্তির খাদ্যে নিম্নলিখিত উপাদান থাকা আবশ্যক—

১।	আমিষ জাতীয়	(proteins)	২ ছটাক
২।	চর্ব্বি জাতীয়	(fats)	২ ছটাক
৩।	শালি জাতীয়	(carbohydrates)	৮ ছটাক
৪।	লবণ:জাতীয়	(salts)	½ ছটাক
৫।	জল	(water)	আবশ্যক অনুযায়ী

দেহের মুল ভৌতিক পদার্থের (primary elements) সহিত ঐরূপ খাদ্যের সামঞ্জস্য এইরূপ :—

১। নাইট্রোজেনাস প্রক্সিমেট = আমিষ জাতীয়

২। নাইট্রোজেনশূন্য প্রক্সিমেট = { ...াতীয়
শালি জাতীয়

৩। ধাতব = লবণ জাতীয়

১। **আমিষজাতীয়** (proteins)—বায়ুর অধিকাংশ যেরূপ নাইট্রোজেন দ্বারা গঠিত, সেইরূপ মনুষ্যদেহের অধিকাংশই নাইট্রোজেন সংযুক্ত বস্তু দ্বারা সংগঠিত। ইউরিয়া (urea), ইউরিক এসিড (uric acid) নামক মুত্রোপাদান এবং অন্যান্য বস্তুর সহিত দেহের নাইট্রোজেন বহুল পরিমাণে বহির্গত হইয়া যাইতেছে। নাইট্রোজেন সংযুক্ত বস্তুকেই আমিষজাতীয় বলে। আমিষ জাতীয় বস্তু, শরীরের তন্তু, মাংসপেশী, হাড়, স্নায়ু ইত্যাদি গঠন করে। দুধ, ডিম, মাছ, মাংস, সবুজ শাকশব্জী, আটা, গোধূম চূর্ণ, আকাঁড়া চাউল, বরবটি, মটর, বাদাম, আলু, ফল প্রভৃতিতে উৎকৃষ্ট আমিষজাতীয় বস্তু

বিগুমান। কলে-ছাঁটা চাউল এবং কলের ময়দাতে যে আমিষজাতীয় বস্তু পাওয়া যায়, তাহা অতি নিকৃষ্ট। খাদ্যের সহিত আমিষজাতীয় বস্তু যাহারা গ্রহণ করেন না, তাহাদের দৈহিক এবং মানসিক বৃদ্ধি বাধাপ্রাপ্ত হয়।

২। **চর্ব্বিজাতীয়** (fats)—চর্ব্বিতে কার্ব্বণ, হাইড্রোজেন, এবং অক্সিজেন আছে, কিন্তু নাইট্রোজেন নাই। সমগ্র শরীরের ১৬ ভাগ চর্ব্বি। মুখের লালা অথবা পাকস্থলীর পাচক রস দ্বারা চর্ব্বি পরিপক্ক হয় না। চর্ব্বিজাতীয় বস্তু খাইলে উহা অপরিবর্ত্তিত অবস্থায় ক্ষুদ্রান্ত্রে যাইয়া পৌছে এবং তথায় পিত্ত এবং অগ্ন্যাশয় রস দ্বারা পরিপক্ক হয় এবং তাহার সারাংশ দুগ্ধনালিকা দ্বারা (lacteal vessels) শোষিত হয়। অতিরিক্ত পরিশ্রমের পর চর্ব্বিজাতীয় বস্তু খাওয়া প্রয়োজন। চর্ব্বি শরীরের শক্তি এবং তাপ উৎপাদন করে। চর্ব্বিতে ভাইটামিন ক আছে। অতিরিক্ত চর্ব্বি সেবন করিলে কোষ্ঠকাঠিন্য, অগ্নিমান্দ্য ইত্যাদি জন্মে। মাখন, ঘৃত, জন্তুর চর্ব্বি, সরিষা, বাদাম ও নারিকেলের তৈল, মাছের তৈল, হাড়ের মজ্জা, মৎস্য, পাঠা, খাসি ইত্যাদির মস্তিষ্কে চর্ব্বি আছে। মাছের তৈলে ভাইটামিন ক এবং ঘ বিদ্যমান।

৩। **শালিজাতীয়** (carbohydrates)—চর্ব্বির ন্যায় ইহা নাইট্রোজেনশূন্য এবং কার্ব্বণ, হাইড্রোজেন এবং অক্সিজেন সংযুক্ত। তন্মধ্যে হাইড্রোজেন এবং অক্সিজেনের পরিমাণ বেশি। ঐ জাতীয় খাদ্য দ্বারাও চর্ব্বি প্রস্তুত হয় এবং দেহের উত্তাপ ও শক্তি জন্মিয়া থাকে। চাউল, গম, আলু, চিনি, এরারুট প্রভৃতিতে শালিজাতীয় বস্তু বিদ্যমান।

৪। **লবণ জাতীয়** (mineral salts)—ক্লোরাইড

অব সোডিয়াম বা রন্ধনে ব্যবহার্য্য লবণ, ফস্‌ফেট্‌স্‌ অব লাইম, পটাস্‌, সোডা, ম্যাগ্‌নেসিয়াম, সাল্‌ফেটস্‌, লৌহ ইত্যাদি লবণ জাতীয়। উহারা সমগ্র দেহের চারি ভাগের এক ভাগ। শরীরের পুষ্টি ও সংশোধনের জন্য লবণ অত্যাবশ্যক। লবণ বর্জ্জিত খাদ্য গ্রহণ করিলে রোগাক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা। লবণ রক্তের ও অন্যান্য রসের (fluids) গ্লোবুলিনকে (globulines) তরল রাখে। পাচক রসের হাইড্রোক্লোরিক এসিডের প্রস্তুতির প্রধান উপকরণ লবণ। ফস্‌ফেট্‌স অব লাইম, পটাস্‌ ও ম্যাগ্‌নেশিয়া উঠ্‌তি বয়সের ছেলেপিলেদের হাড় গঠন করিয়া থাকে। রক্তের রক্তকণিকার (red blood corpuscles) প্রধান অংশ হিমোগ্লোবিনের (hæmoglobin) গঠনকারী—লৌহ। লবণজাতীয় বস্তু তন্তুসমূহের আরোগ্যকারী শক্তিকে উদ্বোধিত করে। ক্যাল্‌সিয়াম দাঁত ও হাঁড় গঠন করিতে সহায়তা করে। খাদ্যের সহিত ক্যাল্‌সিয়াম অল্প পরিমাণে গ্রহণ করিলে শারীরিক দুর্ব্বলতা জন্মে, হাড় নরম হয়, দাঁত ক্ষয় পায়। দুধ, মাখন, ডিম্বের শ্বেতাংশ, বাদাম, ডাল, ফল ও সবুজ শাকসব্জীতে ক্যাল্‌সিয়াম বিদ্যমান। হাড় ও দাঁত সুগঠিত করিবার জন্য শিশুদের পক্ষে ক্যাল্‌সিয়াম অত্যন্ত প্রয়োজনীয় বস্তু। অর্দ্ধ শতাব্দী পূর্ব্বেও এদেশের মায়েরা শিশুদিগকে মাঝে মাঝে ঝিনুকে করিয়া চূণের জল খাওয়াইতেন। বর্ত্তমান কালে তাহা সকলেই বিস্মৃত হইয়াছেন। লৌহের ন্যায় ফস্‌ফরাস্‌ও একটি অতি প্রয়োজনীয় বস্তু। দেহের প্রতি তন্তুতে ফস্‌ফরাস্‌ আছে। মাংস, ডিম্ব, ডাল, পেঁয়াজ, মূলা, তরমুজ, শশা, বেগুন, সিম ইত্যাদিতে লৌহ আছে। লবণজাতীয় বস্তু কতক জলে পরিণত হয়। সুতরাং শাকসব্জী জলে সিদ্ধ করিলে সেই জল ফেলিয়া দেওয়া উচিত নহে।

৫। **জল** (water)—ঐ বিষয় পূর্ব্বে লিখিত হইয়াছে।

কুখাদ্য (Faulty dieting)

খাদ্যের সহিত অতিরিক্ত পরিমাণে জল পান করিলে প্রস্রাব বেশি ও শরীরের তন্তুসমূহের কার্য্যক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। রান্না খারাপ হইলে ঐ রান্নার বস্তু খাইয়া নানাপ্রকার অসুখ-বিসুখ হইতে পারে। উপযুক্ত পরিমাণ ও গুণের উপর আহার্য্যের প্রকৃত মূল্য নির্ভর করে। অতিরিক্ত পরিমাণে খাইলে ধাত অনুসারে কাহারও অগ্নিমান্দ্য, কোষ্ঠ-কাঠিন্য, উদরাময় ইত্যাদি নাও হইতে পারে, কিন্তু অপরিপক্ক আহার্য্য বস্তু মলের সহিত নির্গত হইয়া মলের পরিমাণ বৃদ্ধি করিবে। ইহাকে কখনও উত্তম স্বাস্থ্যের লক্ষণ বলিয়া জ্ঞান করা উচিত নহে। আমিষজাতীয় খাদ্য প্রচুর পরিমাণে খাইলে ও ব্যায়াম অথবা পরিশ্রমজনক কাজ না করিলে অগ্নিমান্দ্য, যকৃৎ বৃদ্ধি, বাতরোগ ইত্যাদি জন্মে ও মূত্রের সহিত ইউরিয়া, ইউরিক এসিড, এলবুমিন অতিরিক্ত পরিমাণে নির্গত হইয়া যায়।

বিশেষ দ্রষ্টব্য—কোন্ খাদ্যে কোন্ কোন্ উপাদান কি কি পরিমাণে আছে, তাহা পুস্তকের শেষাংশে **পরিশিষ্ট 'ক'তে** সবিস্তারে লিখিত হইয়াছে।

ভাইটামিন বা খাদ্যপ্রাণ (Vitamins)

বৈজ্ঞানিকেরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে, যদিও তাহারা রাসায়নিক প্রক্রিয়ায় খাদ্য প্রস্তুত করিতে পারেন, তথাপি খাদ্যে এরূপ একটি বস্তু প্রবিষ্ট করাইতে পারেন না, যাহাতে দেহরক্ষা ও পুষ্টি সাধন হয় ও দেহের রোগপ্রতিষেধক ক্ষমতা জন্মে। খাদ্যের ঐ বস্তুটি প্রকৃতি জাত। তাহারা ঐ বস্তুটিকে ভাইটামিন বা খাদ্যপ্রাণ বলেন। ভাইটামিন যদিও খাদ্যের সর্ব্বোৎকৃষ্ট অংশ, যাহা আমাদের সর্ব্বাঙ্গীণ স্থিতি ও পুষ্টির কাজ করে, তথাপি উহাকে এখনও ধরিয়া ওজন করিতে পারা যায় নাই। কিন্তু ভাইটামিনবিহীন খাদ্য যে উত্তম খাদ্য নহে, তাহা বৈজ্ঞানিক পরীক্ষায় প্রমাণিত হইয়া একটি সিদ্ধান্তরূপে গৃহীত হইয়াছে। দুগ্ধে ভাইটামিন আছে, কিন্তু বেশি জ্বাল দিলে দুগ্ধের ভাইটামিন গ নষ্ট হইয়া যায়। ঘন দুগ্ধের ন্যায় রাবড়ি, মালাই, ক্ষীর, বর্‌ফি, মিষ্টান্ন প্রভৃতিও ভাইটামিন গ শূন্য।

ভাইটামিন সম্বন্ধে যে সমস্ত তত্ত্ব আবিষ্কৃত হইয়াছে, তাহা এই—

(ক) অধিকাংশ অজৈব খাদ্যে (Vegetable food) ভাইটামিন আছে।

(খ) অজৈব খাদ্যের যে অংশে অবাধ সূর্য্যোত্তাপ পতিত হয়, সেই অংশে ভাইটামিন বিদ্যমান থাকে ; অর্থাৎ খাদ্যবস্তুর বহিরাবরণ ও তৎসন্নিহিত স্থানই ভাইটামিন পূর্ণ। জৈব খাদ্যের (animal food) মস্তিষ্ক, মেরুদণ্ড ও হৃৎপিণ্ডে ভাইটামিন আছে। কড নামক সামুদ্রিক মৎস্য শুধু মৎস্য খাইয়াই জীবন ধারণ করে, ইহাদের মধ্যে ভাইটামিন অত্যন্ত বেশি মাত্রায় আছে।

(গ) জৈব অথবা অজৈব খাদ্য যতক্ষণ টাট্‌কা থাকে, ততক্ষণই ভাইটামিন সংযুক্ত থাকে।

(ঘ) খাদ্যের বিভিন্ন উপাদান দেহের বিভিন্ন যন্ত্রে ভাইটামিন প্রেরণ করিয়া থাকে।

(ঙ) ভাইটামিন দেহের রোগ প্রতিষেধক ক্ষমতার জন্মদাতা।

(চ) একই খাদ্যে নানাপ্রকার ভাইটামিন থাকিতে পারে।

সূর্য্যোত্তাপে তপ্ত গাছগাছড়ার এবং শাকসব্জীর পাতায় ভাইটামিন ক বিদ্যমান। যে সমস্ত জন্তু ঐ জাতীয় পাতা ভক্ষণ করিয়া জীবন ধারণ করে, তাহাদের চর্ব্বিতে ভাইটামিন ক আছে। যে সমস্ত গাভী শুষ্ক খাদ্য খায়, তাহাদের দুগ্ধে ভাইটামিন ক অতি অল্প থাকে। মাতা কাঁচা শাকশব্জী না খাইলে দুর্ব্বল সন্তানের জন্মদাত্রী হইয়া থাকেন। ভাইটামিন ক'র অভাবে দেহের শ্লৈষ্মিক গ্রন্থিসমূহ জীবনীশক্তিবিহীন হয় এবং উহারা একপ্রকার জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হয়। তাহার ফলে শরীরের পুষ্টি ব্যাহত হয়। তৈল এবং চর্ব্বির সহিত ভাইটামিন ক সংমিশ্রিত হয়। ভাইটামিন ক'র অভাবে শিশুরা উদরাময়, যকৃতবিকৃতি ইত্যাদিতে কষ্ট পায় এবং তাহাদের শরীর সুগঠিত হয় না, বুদ্ধিবৃত্তি দুর্ব্বল হয়, ক্ষুধা হ্রাস পায়, খর্ব্বদৃষ্টি জন্মে, রক্তহীনতা রোগ প্রকাশ পায়। শিশুদিগকে পেটেণ্ট ফুড্ খাওয়াইলে তাহারা ভাইটামিন ক লাভ করিতে পারে না।

বৃহৎ মৎস্য, মাংস, ডিম্বের শ্বেতাংশ বিশেষতঃ পক্ষীর ডিম্বের শ্বেতাংশ, দুগ্ধ, মাখন, ছানা, শাকসব্জী, কপি শাক, বাঁধা কপি, পালং শাক, বেগুন, আলু, ডাল বিশেষতঃ অঙ্কুরিত ডাল, মৎস্যের তৈল বিশেষতঃ কড্ মৎস্যের তৈল, আনারস, পেঁপে, আতাফল, আখ্‌রোট, নারিকেল, বাদাম, বেল ইত্যাদিতে ভাইটামিন ক বিদ্যমান।

যে সমস্ত গাছ-গাছড়া মাটী এবং বায়ু হইতে সারভাগ গ্রহণ করে, তাহাদের মধ্যে ভাইটামিন খ আছে। মানুষ অথবা পশু যখনই গাছ-গাছড়া ভক্ষণ করে, তখনই নিজেদের দেহে ভাইটামিন খ শোষণ করিয়া লয়। শরীরের পুষ্টি, পুনর্গঠন, পরিপাক, মলমূত্রের নিঃসরণ, মাংসপেশী, স্নায়ু এবং চর্ম্মের যথোপযুক্ত কার্য্য ইত্যাদিতে ভাইটামিন খ'র প্রয়োজন। জৈবখাদ্যের মস্তিষ্ক, হৃৎপিণ্ড, যকৃৎ, মূত্রযন্ত্র এবং পরিপাকনলীতে ভাইটামিন খ প্রচুর পরিমাণে বিদ্যমান। ঐগুলি সেবন করা অর্থ ভাইটামিন খ গ্রহণ করা। গরু, মহিষ ও ছাগদুগ্ধে ভাইটামিন খ আছে। তৈল, চর্ব্বি ও সাদা চিনিতে ভাইটামিন খ নাই; মধুতে কিঞ্চিৎ আছে। শিশু ও নিজের পুষ্টির জন্য মাতার ভাইটামিন খ সেবন করা অত্যন্ত আবশ্যক।

ডিম্ব বিশেষতঃ মৎস্যের ডিম্ব, মাংস, দুধ, ঘোল, ছানা, পনির, মাখন, ঢেঁকিছাটা চাউল, চিঁড়া, ডাল, আটা, সাগু, বালি, ভুট্টা, পালং শাক, ঢেরস, টাটকা মটর, অর্দ্ধসিদ্ধ আলু, শালগম, বেগুন, কপি জাতীয় শাক, আখ্রোট, পেঁপে, আতা, আঙ্গুর, লেবু, আনারস, আম, কালজাম, কলা, শশা প্রভৃতিতে ভাইটামিন খ আছে। ভাত পাক করিবার সময় ভাতের জল বা মাড় ফেলিয়া দেওয়া উচিত নহে। চাউলের উপরিভাগে অথবা ধানের তুষে ভাইটামিন খ থাকে। এইজন্যই ঢেঁকিছাটা অথবা আঁকাড়া চাউল উৎকৃষ্ট। ভাত পাক করিবার কালে জল এরূপ পরিমাণে দেওয়া উচিত, যাহাতে জল বা মাড় ফেলিয়া দেওয়ার প্রয়োজন হয় না। পাক করিবার পূর্ব্বে চাউল বারম্বার ধৌত করাও উচিত নহে।

ভাইটামিন গ টাট্কা শাকসব্জী ও ফলে বিদ্যমান। চাউল, গোধুম, ভুট্টা, আখ্রোট ভাইটামিন গ শূন্য। কিন্তু গোধুম, ভুট্টা, ডাল ইত্যাদি জলে ভিজাইয়া রাখিলে যখন অঙ্কুরোদ্গম হয়, তখন ঐ অঙ্কুরে ভাইটামিন

গ পাওয়া যায়। টাট্‌কা শাকসব্জী অথবা ফল না পাওয়া গেলে ধান, ড়াল, গোধূম ইত্যাদি হইতে শিকড় বা অঙ্কুর বাহির করিয়া ভাইটামিন বাহির করা যাইতে পারে, তাহাতে উহা সুস্বাদু হইবে। শুষ্ক রুটি ও শুষ্ক ফলে ভাইটামিন 'গ' নষ্ট হইয়া যায়। চর্ব্বি, তৈল, মাখন ঘি, চিনি, ময়দাতে ভাইটামিন গ থাকে না। আগুনের তাপ পাইলেই ভাইটামিন গ নষ্ট হইয়া যায়। দেহে ভাইটামিন গ'র অভাব হইলে স্কার্ভি (scurvy) নামক রোগ আক্রমণ করিয়া থাকে। দুগ্ধ বেশি জ্বাল দিলে উহাতে ভাইটামিন গ একেবারেই থাকে না। ভাইটামিন গ দেহকে পবিত্র রাখে, অন্যান্য ভাইটামিন সমূহের শরীর গঠনের কাজে সাহায্য করে, পাকস্থলীকে সুস্থ এবং সতেজ রাখে, সংক্রামক রোগজীবাণুর আক্রমণ হইতে দেহকে রক্ষা করিয়া থাকে। যে সমস্ত শিশুদিগকে জ্বাল দেওয়া দুগ্ধ খাওয়ান হয়, তাহাদিগকে টাট্‌কা ফল এবং শাকসব্জীর রসও খাওয়ান উচিত।

পাতি লেবু, কমলা, আনারস, কলা, আতা, আঙ্গুর, আম, কালজাম, বেল, আপেল, কাঁঠাল, তাল শাঁস, তালের রস, বিলাতী বেগুন, বাঁধাকপি, টাট্‌কা মটর শুঁটি, পালং শাক, শালগম, পেঁয়াজ, অৰ্দ্ধসিদ্ধ আলু, অঙ্কুরিত ছোলা-মুগ, কাঁচকলা, আলুর খোসা, দুধ প্রভৃতিতে ভাইটামিন গ আছে।

দুধ, মাখন, ঘি, ডিম্বের পীতাংশ এবং মৎস্যের তৈলে ভাইটামিন ঘ বিদ্যমান। গাত্রচর্ম্মে সূর্য্যোত্তাপ লাগাইয়া ভাইটামিন ঘ উৎপন্ন করা যায়। তদর্থে স্নানের তৈল সূর্য্যোত্তাপে গরম করিয়া তদ্দ্বারা শরীর মর্দ্দন অতিশয় উপকারী। পাড়াগাঁয়ে এখনও রৌদ্রালোকে বসিয়া তৈল মাখার প্রথা আছে এবং এখনও শিশুকে তৈল মাখাইয়া রৌদ্রালোকে ফেলিয়া রাখার প্রথা পাড়াগাঁ হইতে একেবারে

লুপ্ত হয় নাই। আমাদের পূর্ব্বপুরুষগণ ঐ প্রকারে দেহে ভাইটামিন ঘ উৎপন্ন করিতেন। তাহারা ভাইটামিন তত্ত্ব জানিতেন না, ইহা মনে করা বাতুলতা। তাহারা ভাইটামিনের আরও উচ্চস্তরের তত্ত্বও হয়ত জানিতেন। তাহারা ভাইটামিনকে অন্য কিছু বলিয়া থাকিতে পারেন। কিন্তু নামে কি আসে যায়? যে সমস্ত শিশু সূর্য্যালোকবিহীন অন্ধকার ঘরে বাস করে এবং যাহারা দুধ, ঘি, মাখন খাইতে পায় না, ভাইটামিন ঘও প্রাপ্ত হয় না, তাহাদের অস্থিবিকৃতি রোগ (rickets) জন্মে, তাহাদের মাংসপেশী ও সন্ধিসমূহ শিথিল হয়, দৃঢ় হয় না।

মৎস্য এবং পক্ষীর ডিম্ব, কাঁচা দুগ্ধ, এক বল্কা দুগ্ধ, স্তন দুগ্ধ ইত্যাদিতে ভাইটামিন ঘ বিদ্যমান। যে সমস্ত গাভী ও ছাগল মাঠে চড়িয়া তাজা ঘাস খাইতে পায় না, তাহাদের দুগ্ধে ভাইটামিন ঘ থাকে না।

গোদুগ্ধ—শিশুদের পক্ষে গোদুগ্ধ অত্যন্ত উৎকৃষ্ট। এক সের দুগ্ধ, অর্দ্ধ সের মাংস অথবা দশটী ডিম্বের তুল্য। দুগ্ধে প্রচুর পরিমাণে আমিষ জাতীয় (protein) উপকরণ, চর্ব্বি ও ভাইটামিন ক বিদ্যমান। দুগ্ধে ক্যাল্‌সিয়াম ও ফস্‌ফরাস্ আছে। ঐ দুইটী বস্তু হাড় ও দন্ত গঠনের পক্ষে অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। দুগ্ধে ভাইটামিন গ আছে কিন্তু জ্বাল দিলে উহা নষ্ট হইয়া যায়। প্রত্যহ এক সের দুগ্ধ পান করিলে ভাইটামিন খ পাওয়া যায়। দুগ্ধ হইতে ভাইটামিন প্রচুর পরিমাণে লাভ করিতে হইলে গাভীকে সূর্য্যালোকে, উন্মুক্ত বায়ুতে কাঁচা ঘাসপাতা, শাকসব্জী খাইতে দেওয়া উচিত। ছাগল ও মেষের দুধও অতি উৎকৃষ্ট খাদ্য। আমিষজাতীয় উপাদান, চর্ব্বি ও ভাইটামিন, ক ও ঘ গোদুগ্ধ অপেক্ষা ছাগল ও মেষের দুগ্ধে বেশি পরিমাণে বিদ্যমান। বয়স্ক ব্যক্তি শুধু দুগ্ধ পান করিয়া উৎকৃষ্টরূপে জীবন ধারণ করিতে পারেন না। কারণ, (ক)—প্রত্যহ তাহাকে ৪।৫ সের দুগ্ধ পান করিতে হইবে, ঐ দুগ্ধের

জলীয় ভাগ তাহার দেহের আবশ্যকীয় জলীয়াংশ অপেক্ষা বেশি। (খ) —প্রত্যহ দুগ্ধ পান করিলে দুগ্ধের যে মনোরম সুস্বাদ, তাহার অনুভূতি কমিয়া যাইবে। (গ) দুগ্ধ পানে দাঁতের ব্যবহার হয় না বলিয়া দাঁত অকর্ম্মণ্য হইয়া বিনষ্ট হইবে বা পড়িয়া যাইবে।

যকৃৎ, মস্তিষ্ক ও মূত্রগ্রন্থি—প্রাণীজ খাদ্যের মধ্যে যকৃৎ অতি উৎকৃষ্ট। ইহাতে ভাইটামিন, ক, খ, গ, ঘ এবং শালিজাতীয় উপাদান আছে। মৎস্য ও পক্ষীর যকৃতে চর্ব্বি ও ভাইটামিন ক প্রচুর। মূত্রগ্রন্থি ও মস্তিষ্কে আমিষজাতীয় উপাদান ও ভাইটামিন খ আছে। যাহারা সর্ব্বদা মৎস্য-মাংস সেবন করেন, তাহাদের টাট্‌কা ফল এবং শাকসব্জীও সেবন করা উচিত। তাহাতে খাদ্যে নানাজাতীয় ভাইটামিনের সমতা থাকিবে।

ভাইটামিন ঙ প্রত্যেক প্রাণীদেহে, বিশেষতঃ সদ্যপ্রসূত প্রাণীদেহে, শাকসব্জী, মটর ও নারিকেল তৈলে আছে। ভাইটামিন ঙ সেবন না করিলে বন্ধ্যাত্ব জন্মে ও গর্ভস্থ ভ্রূণ নষ্ট হইয়া যায়। জননী যদি ভাইটামিন ঙ সেবন না করেন, তবে তাহার সন্তান বাঁচিয়া থাকিলেও দুর্ব্বল হয় ও সন্তানের অকাল মৃত্যু ঘটে।

বৈজ্ঞানিকগণ ভাইটামিন চ সম্বন্ধে এখনও কোন সিদ্ধান্ত করিতে পারেন নাই।

প্রকৃতি সমস্ত খাদ্যবস্তুর মধ্যেই ভাইটামিন পরিবেশন করিয়া দিয়াছেন! সুতরাং আমাদের খাদ্যদ্রব্য এরূপভাবে বাছিয়া লওয়া দরকার, যাহাতে প্রচুর পরিমাণে ভাইটামিন আছে। খাদ্যদ্রব্যের ভাইটামিন যাহাতে কোনপ্রকারে বিনষ্ট না হয়, তৎপ্রতিও সকলের লক্ষ্য রাখা কর্ত্তব্য। মূলা, মিঠা আলু, বিলাতী বেগুন, পেঁয়াজ ইত্যাদি কাঁচা খাওয়া যাইতে পারে। টাট্‌কা

ফলে যেরূপ সতেজ ভাইটামিন থাকে, টাট্‌কা তরিতরকারি শাকসব্জীতেও সেইরূপ সতেজ ভাইটামিন থাকে। কাঁচা না খাইতে পারিলে অর্দ্ধসিদ্ধ করিয়া অনায়াসেই খাওয়া যাইতে পারে। অঙ্কুরিত ছোলা বা মুগ গুড় ও আদা-লবণ সহকারে প্রত্যহ প্রাতে সেবন করা অতি উৎকৃষ্ট। আলু খোসা সহকারেই রান্না করা উচিত। খোসা ফেলিয়া দিবার প্রয়োজন হইলে সিদ্ধ আলুর খোসা ফেলিয়া দেওয়া যাইতে পারে। খোসার অল্প নিম্নস্তরেই আলুর ভাইটামিন বিদ্যমান। যে তরকারির খোসা মোটা, শুধু তাহারই খোসা ফেলিতে হইবে, পাতলা খোসা ফেলিয়া দেওয়া অনুচিত।

অতি উৎকৃষ্ট খাদ্যের মধ্যেও যদি ভাইটামিন ক না থাকে, তবে তাহা খাইলে চক্ষুদোষ জন্মে, খ না থাকিলে স্নায়ুদৌর্ব্বল্য জন্মে, গ না থাকিলে শরীরের সাধারণ পুষ্টি হয় না ও দাঁত ক্ষয় পায়, ঘ না থাকিলে হাড়ের পুষ্টি হয় না, বিকৃত হয়, এবং ঙ না থাকিলে সন্তানসন্ততি জন্মে না।

ভাইটামিন ক লাভ করিতে ইচ্ছা করিলে টাট্‌কা দুগ্ধ, মাখন, মৎস্যের তৈল, ডিম্বের কুসুম বা পীতাংশ, তরিতরকারি, শাকসব্জি, বিলাতী বেগুন ও প্রাণীজ খাদ্যের যকৃৎ সেবন করা আবশ্যক।

ভাইটামিন খ পাইতে ইচ্ছা করিলে দুধ, চাউল, আটা, ময়দা, শস্যাদি, বরবটী, ডাল, বাদাম ইত্যাদি সেবন করিতে হইবে।

ভাইটামিন গ'র জন্য লেবু, কমলা, অঙ্কুরিত শস্যাদি যথা—ছোলা, মুগ কলাই,—টাট্‌কা তরিতরকারি, কপি, আম, কালজাম, কলা, আঙ্গুর, আতা, দাড়িম্ব ও পিচফল সেবন আবশ্যক।

ভাইটামিন ঘ সেবনের জন্য সূর্য্যালোক, কড্‌লিভার তৈল, দুধ, মাখন, ছানা, ডিম্বের পীতাংশ সেবনীয়। ভাইটামিন ঙ'র জন্য কবুতরের

ছানা, কাঁচ পাঠা, শাকসব্জী, মটর, নারিকেল তৈল ও জলপাই তৈল সেব্য।

কোন্ খাদ্যে কি কি ভাইটামিন আছে, তাহা জানিবার জন্য পরিশিষ্ট খ দ্রষ্টব্য।

কোন্ খাদ্য কত সময়ে পরিপক্ক হয়, তাহা জানিবার জন্য পরিশিষ্ট গ দ্রষ্টব্য।

বিবাহ (Marriage)

(১) পুরুষের মধ্যে কতকগুলি বৃত্তি উন্নত ও নারীর ভিতর কতকগুলি বৃত্তি উন্নত। পুরুষের সেই বৃত্তিগুলি নারীতে নাই ও নারীর বৃত্তি পুরুষে নাই। উভয় প্রকার বৃত্তির সম্মিলনে অর্থাৎ পুরুষ ও নারীর বিবাহে মানুষ 'পূর্ণ মানুষ' হয়। এই তত্ত্ব হইতেই হিন্দুশাস্ত্রমতে স্ত্রীকে অর্দ্ধাঙ্গভাগিনী বলা হইয়াছে। হিন্দুদের ভিতরেই পতি-পত্নীর সম্বন্ধে এই অতি উচ্চতম আদর্শ দেখিতে পাওয়া যায়।

(২) পুরুষ পূরণ করে ও নারী বৃদ্ধি পাওয়ায়। নারয়তি ইতি নারী, নারি ধাতু হইতে নারী নিষ্পন্ন। পূর্ ধাতু (পূরণ করা) হইতে পুরুষ নিষ্পন্ন। পুরুষ নারীর অভাব পূরণ করিয়া সন্তুষ্ট। পুরুষ নানা স্থান হইতে নানা দ্রব্য আহরণ করিয়া আনিয়া নারীকে উপহার দেয়। তাহাতেই পুরুষের সন্তোষ। ইহার চেয়ে অধিক-

সন্তোষের কারণ পুরুষের আর নাই। নারী সেবায়, সাহচর্য্যে, আদরে, যত্নে, উৎসাহে, উদ্দীপনায় পুরুষকে পুষ্ট করিয়া তোলে। নারীর ঐপ্রকার বৃত্তি নিবেদনে যে সুখ হয়, তাহা অপেক্ষা অধিক সুখ তাহার আর কিছুতেই হইতে পারে না।

(৩) পুরুষ—পুরুষ, নারী—নারী। উভয়েরই বৈশিষ্ট্য আছে ও উভয়েই উভয়ের বৈশিষ্ট্যে সমুজ্জ্বল। পুরুষ নারী হইতে পারে না, নারীও পুরুষ হইতে পারে না। ভাব ও বৃত্তি গ্রহণ করিয়া পুরুষ নারী স্বভাব-সম্পন্ন হইতে পারে, নারীও পুরুষ স্বভাবসম্পন্ন হইতে পারে, বর্ত্তমানে হইতেছে। কিন্তু তাহাতে পুরুষ-নারীর আত্মহত্যাই সাধিত হইতেছে। পুরুষের অভাবে বা অবর্ত্তমানে নারী পুরুষের বৃত্তি গ্রহণ করিতে পারে, নারীর অভাবে বা অবর্ত্তমানেও পুরুষ নারীর বৃত্তি গ্রহণ করিতে পারে, কিন্তু তাহা আপৎকালেই গ্রহণ করিতে হইবে। বর্ত্তমানে নারী জাতির মুক্তির আন্দোলন যে পথ ধরিয়া চলিয়াছে, তাহা ধ্বংশের পথ। নারী যখন তাহার বৈশিষ্ট্যে শোভান্বিতা হয়, তখনই তাহার প্রকৃত মুক্তি লাভ হইয়া থাকে।

(৪) বিবাহের প্রধান উদ্দেশ্য সুসন্তান লাভ। কালা, অন্ধ, বোবা, খোঁড়া, হাবা, নির্ব্বোধ, রুগ্ন, অল্পজীবী সন্তান কেহই আকাঙ্ক্ষা করেন না। কিন্তু ঐ জাতীয় সন্তান যখন জন্মগ্রহণ করে, তখন জন্মিবার ক্ষেত্রের অনুকূলতাই তাহাদিগকে আকর্ষণ করিয়া জন্মগ্রহণ করায়। "আমাদের পারিপার্শ্বিকের ক্রিয়া এবং প্রতিক্রিয়া দ্বারা আমাদের মস্তিষ্কে মানসিক যেমনতর বিন্যাস (arrangement) হয়—সেটা যেমনতর জীব-তরঙ্গকে ধরিতে পারে, তেমনতর জীবই মূর্ত্ত (physicalised) হইয়া থাকে।" —"নানাপ্রসঙ্গে"

(৫) পূর্ব্বকালে স্বয়ম্বর সভাতে কন্যা বর নির্ব্বাচন করিত। কিন্তু

বর্ত্তমানে বরই স্ত্রী নির্ব্বাচন করিয়া থাকে। কন্যার কোন প্রকার সম্মতি লওয়া হয় না। ইহা বিধি বিরোধী। কন্যা যদি বয়স্কা হয়, তবে তাহারই পাত্রের জাতি, বংশ, বিদ্যা উত্তমরূপে জানিয়া বুঝিয়া উৎকৃষ্ট পাত্রকে শ্রদ্ধানত হৃদয়ে বররূপে নির্ব্বাচন করা উচিত। কন্যা বয়স্কা না হইলে পিতামাতাই বরের গুণাবলী বিচার করিয়া উৎকৃষ্ট বরে কন্যাকে সমর্পণ করিবেন। পুরুষ বহু নারী গমনসম্পন্ন এবং স্ত্রী এক পুরুষ গমন-সম্পন্না। উহা তাহাদের বৈশিষ্ট্যমণ্ডিত স্বভাবের সহজ সংস্কার। ঐ সংস্কার-বোধ হইতেই কৌলীন্য প্রথার সৃষ্টি হইয়াছিল।

(৬) স্বামী-স্ত্রীর বয়সের পার্থক্য ১৫ হইতে ২০ বৎসর থাকা উচিত। ইহাই আর্য্যবিধান। মনু বলিয়াছেন—"ত্রিশ বৎসরের পুরুষ মধুর দর্শনা দ্বাদশবর্ষীয়া কন্যাকে বিবাহ করিবে। চব্বিশ বৎসরের পুরুষ আট বৎসরের কন্যাকে বিবাহ করিবে। যদি গৃহস্থাশ্রমের হানি হয়, তাহা হইলে আরও সত্বর বিবাহ করিতে পারিবে।"

(৭) "যাহাকে অবলম্বন করিয়া বেঁচে থাকা যায়, যাহাকে আশ্রয় করিলে প্রতিপালিত হওয়া যায়, সর্ব্ববিষয়ে পুষ্ট হওয়া যায়, তিনি পতি অর্থাৎ পূরণ করার সামর্থ্য (Capacity) আছে, এমনতর ব্যক্তি অর্থাৎ পুরুষই পতি হতে পারে। পতিতে পিতৃত্ব আছে, তাই পতি ও পিতা উভয় শব্দ একই ধাতু (পা ধাতু—পালন করা) হইতে উৎপন্ন। পিতা দ্বারা যৌন সম্বন্ধের ভিতর দিয়া পুষ্ট (sexually nourished) হতে পারে না, কিন্তু পতিতে যৌনব্যাপারে পুষ্ট হবার বাধা নেই—কেবল ঐ স্থলেই পিতা হইতে পতির ভেদ। তাহ'লে এমনতর পিতৃপ্রকৃতির পুরুষ, যাহাতে যৌনপুষ্টি হওয়ার বাধা নেই, তিনিই পতি হতে পারেন।"—'নানাপ্রসঙ্গে"

(৮) প্রথম ঋতু প্রকাশ পাইলেই বুঝা যায় যে, নারী গর্ভধারণক্ষমা হইয়াছে। ডিম্ব পরিপক্ক হইলেই প্রথম ঋতু প্রকাশ পায়। কিন্তু পুরুষ

২৫ বৎসর বয়সের পূর্ব্বে পালনক্ষম হইতে পারে না। ২৫ অথবা ৩০ বৎসর বয়সের পালনক্ষম পুরুষের সহিত ১০ অথবা ১৫ বৎসরের নারীর বিবাহ হইলে পুরুষের দীর্ঘজীবন লাভ হয়, নারীর অকাল বৈধব্যের সম্ভাবনা লোপ পায়।

(৯) বিবাহ ব্যাপারে পাত্র ও পাত্রীর উৎকর্ষ অপেক্ষা বংশ, বর্ণ ও ও জাতিগত বিচার অধিক প্রয়োজনীয়। উচ্চ বর্ণের পুরুষ নিম্নবর্ণের নারীকে গ্রহণ করিতে পারে। ইহাকে অনুলোম অসবর্ণ বিবাহ বলে। কিন্তু উচ্চ বর্ণের বা উচ্চ জাতির স্ত্রী নিম্নবর্ণের পুরুষকে বিবাহ করিলে তাহা প্রতিলোম অসবর্ণ বিবাহ হয়। তাহাতে সমাজের কল্যাণের পরিবর্ত্তে ঘোর অকল্যাণ সাধিত হয়। আধুনিক সুপ্রজনন বিজ্ঞানের (science of eugenics) মতে যাহারা প্রতিলোম বিবাহের সমর্থন করেন, তাহারা অন্ত্যজের সৃষ্টি করেন।

(১০) "যাদের নিম্নবর্ণ (lower cultural heredity) আছে, তারা যদি শ্রদ্ধার সহিত উচ্চতর বর্ণের (higher cultural heredity) সঙ্গে না মেশে, তবে তাদের ভিতর উচ্চতর সভ্যতা আসিতে পারে না।"
—"নানাপ্রসঙ্গে"

(১১) নিম্নবর্ণের মাতার গর্ভজাত সন্তান পিতার বর্ণই প্রাপ্ত হইবে।

(.২) নারীর প্রকৃতি সহজ নম্য। নারী সহজেই অপরের প্রতি আসক্ত হইয়া পড়িতে পারে। এই জন্য কুমারী অবস্থায় অভিভাবকের অধীনে, বিবাহিত অবস্থায় স্বামীর অধীনে থাকিয়া নারীর সংসার-যাত্রা নির্ব্বাহ করার বিধি। কুমারী অবস্থায় পরপুরুষের সহিত অথবা যুবক গৃহশিক্ষকের সহিত নির্জ্জনে অবস্থান করা অত্যন্ত দূষণীয়। ছাত্র-ছাত্রীর একত্র পাঠ বা সহশিক্ষা (Co-education) কোন কোন স্কুল-কলেজে প্রবর্ত্তিত হইয়াছে এবং ব্যাপক প্রবর্ত্তনের চেষ্টা চলিতেছে।

কিন্তু ইহা ভাল নহে। বংশানুক্রমিকতা তাহাদের সন্তানসন্ততির উপর পূর্ণরূপে প্রকটিত হইয়া থাকে। মেণ্ডেল (Mendel), উইজমেন (Weismann), এবং গেল্টন (Galton)—এই তিন জন বৈজ্ঞানিক তিনটি বিভিন্ন বৈজ্ঞানিক পন্থা অবলম্বন করিয়া বংশানুক্রমিকতার তথ্যসকল আবিষ্কার করিয়াছেন। এই ব শানুক্রমিকতার দোষগুণ কিরূপে সন্তানে সঞ্চারিত হয়,তাহার বিধি প্রতিষ্ঠিত করিয়া গতবৎসর এক পাশ্চাত্য বৈজ্ঞানিক (T.H. Morgan) নোবেল পুরস্কার পাইয়াছেন। পিতামাতার দোষগুণ বংশের দোষগুণের একটি অংশ বিশেষ। সুতরাং বিবাহের পুর্ব্বে অথবা বিবাহের পরে নারী যদি হৃদয়ে বহু পুরুষের ছাপ গ্রহণ করিতে থাকেন, তবে তিনি দেহ-মনে সুস্থ একটি জীবকে কি প্রকারে নিজের গর্ভে আকর্ষণ করিবেন? আদর্শ সন্তান শুধু পিতামাতার গৌরবস্থল নহে, সমাজের এবং দেশেরও। সুতরাং নারী মাত্রেরই পর্দ্দানসীন না থাকিয়া অথচ পুরুষ সংমিশ্রণ হইতে তফাৎ থাকিয়া তাহার বৈশিষ্ট্যের সাধনায় আত্মনিয়োগ করা উচিত। নারী সম্বন্ধে যাহা লিখিত হইল, পুরুষ সম্বন্ধেও তাহাই গ্রহণীয়। পুরুষেরও কুমার অবস্থায়, বিবাহিত অবস্থায় এবং প্রৌঢ় অবস্থায় নারী সংমিশ্রণ হইতে সর্ব্বদা দূরে থাকা কর্ত্তব্য।

(১৩) পুরুষের কর্ম্মে বিস্তার বেশি এবং নারীর গভীরত্ব বেশি। নারী উপভোগের বস্তু ভোগ করে পুরুষের মধ্য দিয়া। ইহা তাহার প্রকৃতিজাত স্বভাব। এই জন্যই নারীমাত্রেরই অবলম্বন পুরুষ। নারী যখনই ইহাকে অস্বীকার করিয়াছে, তখনই তাহার নারীত্বকে অপমানিত করিয়া অবিধিকে গ্রহণ করিয়াছে। নারী যুদ্ধ করিতে পারে, কেরাণীর কার্য্য করিতে পারে, বিচারকের আসনে উপবেশন করিতে পারে, প্রয়োজন হইলে সবই করিতে পারে, কিন্তু তাহা বিপদের সময়ই করিতে পারে, ঐরূপ কাজ তাহার প্রকৃতিসম্মত কাজ নহে।

(১৪) জীবিত গুরু, ইষ্ট বা আদর্শে অনুরক্ত থাকিয়া আত্মোন্নয়নে ও পারিপার্শ্বিকের সেবায় আত্মনিয়োগ করা—ইহাই পুরুষের জীবনের লক্ষ্য হওয়া উচিত; এবং নারীর জীবনের লক্ষ্য হওয়া উচিত—পুরুষকে তাহার লক্ষ্যে উদ্দীপিত করা, তাহাকে সেবায়, সাহচর্য্যে, সান্ত্বনায় সঞ্জীবিত করিয়া তোলা।

(১৫) কামজ ভালবাসার বিবাহ, বিবাহ নামের যোগ্য নহে। পাশ্চাত্য দেশের বিবাহ প্রথা রূপজ মোহের উপর প্রতিষ্ঠিত। তজ্জন্য বিবাহ বিচ্ছেদও (divorce) ক্রমশঃই বৃদ্ধি পাইতেছে। স্বামীস্ত্রীর সংযোগ এবং পারস্পরিক নির্ভরতা যদি শুধু কামজ ভালবাসার উপরেই প্রতিষ্ঠিত হয়, তবে ইতর জীবজন্তু এবং মনুষ্যে প্রভেদ কি?—মানুষ যদি জীবশ্রেষ্ঠ হয়, তবে তাহার শ্রেষ্ঠ তত্ত্বের অধিকারী হওয়াও উচিত। জড় বিজ্ঞানের আবিষ্কারসমূহকে আমরা অসাধারণ বলিয়া থাকি। তাহার অর্থ—আমাদের অল্প জ্ঞানেতে, অল্প দর্শনেই আমরা অভিভূত হইয়া যাই। পাড়াগাঁয়ের সাধারণ লোকের নিকট গ্রামোফোন অতি অসাধারণ বস্তু। কিন্তু জড়বিজ্ঞানের উন্নতির তুলনায় গ্রামোফোন কিছুই নহে। সেইরূপ জড় বিজ্ঞানের যে সমস্ত আবিষ্কার হইতে পারে ও হওয়াই আবশ্যক, তাহার তুলনায় আধুনিক আবিষ্কারসমূহ কিছুই নহে। অধিকন্তু এই জড়জগৎ ব্যতীত সূক্ষ্মজগৎ বলিয়াও একটি বস্তু আছে। আধ্যাত্মিক জ্ঞানসম্পন্ন মানব মাত্রেই সূক্ষ্ম জগতের কথা বলিয়া থাকেন। তাহা প্রতারণা বা ফাঁকি হইতে পারে না। পরমাণু বা এটম, ইলেক্ট্রণ ইত্যাদির কথা বৈজ্ঞানিকও বলিয়া থাকেন অর্থাৎ সূক্ষ্মজগতের একটি অংশের অস্তিত্বের কথা তাহারা স্বীকারও করিয়া থাকেন। জল স্থূল বস্তু, কিন্তু জলের পশ্চাৎ যে সূক্ষ্ম বস্তু আছে, তাহা অক্সিজেন ও হাইড্রোজেন। অক্সিজেন ও হাইড্রোজেনের সমবায়ে জল প্রস্তুত হয়। কিন্তু ঐ অক্সিজেন

ও হাইড্রোজেন কোথা হইতে আসিয়াছে?—আধুনিক বৈজ্ঞানিকের মতে ইলেক্ট্রণ পদার্থ মাত্রেরই মূল বস্তু, কিন্তু পূর্ব্বে এটমই ঐ স্থান অধিকার করিয়া রহিয়াছিল। মোট কথা, আমাদের জ্ঞানের পাল্লা যত বৃদ্ধি পাইবে, পৃথিবীর বৈচিত্র্যও আমরা তত জানিতে পারিব। সুতরাং সূক্ষ্ম জগতের কথা শুধু বাক্যোচ্ছ্বাস নহে। অতএব সৃষ্টির স্থূল ও সূক্ষ্ম উভয়টিকেই মানুষের জানার পাল্লায় আনয়ন করিতে হইবে। এই দায়িত্ব মানবমস্তিষ্কের উপর ন্যস্ত, অন্য কাহারও উপরে নহে। সুতরাং মানুষের উচ্চতম গুণসমূহের বিকাশ সাধিত হওয়ার প্রয়োজনীয়তা অত্যন্ত অধিক। এই অবস্থায় বংশানুক্রমিকতার আবেষ্টন যখন আমরা কিছুতেই পরিত্যাগ করিতে পারি না, তখন নূতন বংশানুক্রমিকতার পবিত্র প্রভাব সৃষ্টি করা আবশ্যক। বিবাহ হইতেই বংশানুক্রমিকতার সূত্রসমূহ উৎপত্তি লাভ করে। সুতরাং বিবাহ যখন মানবজীবনের পরিপূর্ণ বিকাশের অনুপূরক হওয়া উচিত, তখন কাম অথবা রূপ বিবাহের উপাদান হইলে চলিবে কেন?

(১৬) পাত্রী অথবা পাত্রের যে কেহ যদি অপরের রূপে কামাসক্ত হইয়া স্বামী অথবা স্ত্রী নির্ব্বাচন করে ও ঐ স্বামী অথবা স্ত্রীর যদি যক্ষ্মারোগ থাকে কিম্বা যক্ষ্মাপ্রবণ বা প্রবণা হয়, তবে পুত্রপৌত্রাদি সহ তাহাকে যে যাতনা ভোগ করিতে হইবে, তাহা চিন্তার বিষয় নহে কি? যে সমস্ত রোগ স্বামীস্ত্রীর সহবাসে একে-অন্যে সংক্রামিত হয় ও যাহার প্রভাব পুত্রপৌত্রাদিতেও সঞ্চারিত হয়, সেই সমস্ত ব্যাধিতে আক্রান্ত হইয়াও সুস্থতার ভাণ করিয়া কেহ বিবাহবন্ধনে আবদ্ধ হইতে পারেন এবং হইয়াও থাকেন। ইহা ঘোরতর অন্যায় কার্য্য এবং অত্যন্ত পরিতাপের বিষয়। জীবনবীমার সময় কতপ্রকার পরীক্ষা দিয়া জীবনবীমার বাধা অতিক্রম করিতে হয়, কিন্তু অসৎ এবং অনুপযুক্ত লোকের বিবাহে বাধা

দিবার এদেশের সমাজের অথবা রাষ্ট্রের কাহারও হাতে কিছুই নাই। চোর-ডাকাতের আক্রমণ হইতে আত্মরক্ষার বিধান আছে, কিন্তু আত্ম-গোপনকারী পীড়িত ব্যক্তির বিবাহেচ্ছার ভয়ঙ্কর পরিণতি হইতে সমাজের আত্মরক্ষার কোন বিধান থাকা উচিত নহে কি?

(১৭) চরক, সুশ্রুত প্রভৃতি আয়ুর্ব্বেদ গ্রন্থে এবং পুরাণ ও সংহিতায় ও ডাক্তারী শাস্ত্রে লিখিত আছে যে, "শিশু, বালক ও যুবকগণ যে সকল উৎকট দুরারোগ্য ব্যাধি ও অঙ্গ বিকৃতি অথবা মানসিক কোন বিকৃতি বা দৌর্ব্বল্য দ্বারা আক্রান্ত হয়, তাহা তাহারা পিতামাতা (বিশেষতঃ মাতা) হইতে প্রাপ্ত হইয়া থাকে। জরায়ু জীবনেই পিতা মাতা হইতে পীড়ার বীজ শিশুর দেহাভ্যন্তরে অঙ্কুরিত হয়। পরে শিশু ভূমিষ্ঠ হইলে তাহার দেহায়তন যত বৃদ্ধি হয়, ততই ঐ বীজ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইতে থাকে এবং হঠাৎ বাহ্য জগতের কোন কারণ বশতঃ ঐ পীড়া বা বিকৃতি স্বীয় ভীষণ মুর্ত্তি ধারণ করতঃ প্রকাশিত হইয়া পড়ে।" বস্তুতঃই শিশু পিতা মাতা হইতে যে কেবল তাহাদের অবয়ব ও বর্ণ প্রাপ্ত হয়, তাহা নহে; পিতা মাতার স্বভাব, চরিত্র, স্বাস্থ্য ও সর্ব্বপ্রকার শারীরিক ও মানসিক ব্যাধি বা বিকৃতি ন্যূনাধিক পরিমাণে প্রাপ্ত হইয়া থাকে। ডাক্তার টমাস বুল (Dr. Thomas Bull. M. D.) "Hints to Mother" নামক পুস্তকে ঐ বিষয়ে বিস্তৃতভাবে আলোচনা করিয়াছেন। বিবাহিত জীবনের যে সমস্ত গূঢ় রহস্য এবং তথ্য আয়ুর্ব্বেদকার লিখিয়া গিয়াছেন, তাহা আধুনিক বৈজ্ঞানিক গবেষণায় ক্রমে ক্রমে প্রকাশিত হইতেছে।

গর্ভাবস্থা (Pregnancy)

(১) পুরুষ সংসর্গে স্ত্রীর অণ্ডাণুকোষ হইতে স্ত্রী-বীজ (ovum) বাহির হইয়া গর্ভাশয়ের দিকে অগ্রসর হয় এবং পুংবীজকে (spermatozoa) খুঁজিতে থাকে। সাধারণতঃ জরায়ু নলীতেই উভয়ের সাক্ষাৎ হয়, পরে উহারা জরায়ুতে চলিয়া আসে। সাক্ষাৎ না পাইলে উভয়টিই মরিয়া যায়। স্ত্রী-পুরুষ প্রত্যেকের এই দুইটি প্রতিনিধির মিলন হইলে তবে স্ত্রীর গর্ভসঞ্চার হয়। প্রথম মাসে ভ্রূণের দেহ প্রায় ¼″ ইঞ্চি দীর্ঘ হয়।

(২) স্ত্রী পুরুষের মিলন একটি প্রাকৃতিক ক্ষুধা। মিলন যদি বিধিসম্মত হয়, তবে সেই মিলন উভয়েরই স্বাস্থ্যপ্রদ, তুষ্টিপ্রদ এবং পুষ্টিপ্রদ হয়। মহামতি টেনিসন বলেন, "নর বা নারী একা অৰ্দ্ধেক মানুষ, প্রত্যেকে প্রত্যেকের অভাব পূরণ করে, আর সব সময়েই তাহারা পরস্পরের ইচ্ছা, উদ্দেশ্য ও চিন্তা মিলাইয়া বৰ্দ্ধিত হয়। একের যাহা আছে, অন্যের তাহা নাই। একে অন্যকে পূরণ করে আর অন্যের দ্বারা পূরিত হয়।"—এই অবস্থায় স্ত্রীর গর্ভাবস্থা অবশ্যম্ভাবী।

(৩) প্রকৃতির বিধানে যাহা অবশ্যম্ভাবী, তাহা মঙ্গলের উৎস। জীবের মাতৃগর্ভে অবস্থান করা অবশ্যম্ভাবী। জীব জন্মগ্রহণ করিয়া এই সুন্দর পৃথিবীটিকে উপভোগ করিতে সক্ষম হয়।

"নারীর ভিতর স্ত্রীত্ব ও মাতৃত্ব দুইই আছে। প্রথমে নারীর স্ত্রীত্বের অভিব্যক্তি পুরুষের কাছে। পরে সেই স্ত্রীত্ব সার্থক হতে চায় মাতৃত্বে। তাই, নারীর মা হবার এত ঝোঁক। বিয়ে কর্‌বার সঙ্গে সঙ্গে নারীর অন্তর্নিহিত মাতৃত্ব সক্রিয় হতে আরম্ভ করে। একটা ছোট মেয়েকেও মা বল্‌লে যত খুসী হয় ও কোমল হয়, পুরুষকে বাবা বল্‌লে তার অল্পাংশও হয় না।"—"নারীর পথে"

সুতরাং নারীর গর্ভাবস্থা বা তাহার সুপ্ত বৈশিষ্ট্যের একটি অংশের স্বতঃপ্রকাশ অনিবার্য্য।

(৪) বীজ মাটীতে পতিত হইলে বা রোপণ করিলে মাটীর রক্ষণে, পালনে ও পোষণে অঙ্কুরিত হইয়া বৃক্ষরূপে উদ্গত হয় অর্থাৎ তাহার পূর্ণ সত্তার বিকাশ সাধিত হয়। স্ত্রী মাটীসদৃশ ও পুরুষ বীজ সদৃশ। অতএব সন্তান গড়িয়া তুলিতে পুরুষ অপেক্ষা স্ত্রীর দায়িত্ব অনেক বেশি।

(৫) "যদি বোঝা যায়, স্ত্রী-শরীরে এসিডের প্রাচুর্য্য হইয়াছে, সে স্থলে প্রায়শঃ কন্যা সন্তানই আশা করা যায়। ভ্রূণের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সুগঠিত (developed) হইবার পূর্ব্বেই যদি এসিডকে ক্ষার প্রধান (alkaline) করিয়া তোলা যায়, তবে পুত্র সন্তান আশা করা যাইতে পারে। অনেক স্থলে ক্ষার প্রধান করিয়া প্রভূত সুফল পাওয়া গিয়াছে।" "নারীর পথে"

"জার্ম্মেনীর কনিগ্‌স্‌বার্গ দাতব্য চিকিৎসালয়ের স্ত্রীরোগ চিকিৎসায় অভিজ্ঞ অধ্যাপক এফ, উল্টারবাজার লিখিয়াছেন,—'সোডা বাইকার্ব্বনেট ব্যবহারে নিশ্চিত পুত্র সন্তান জন্মিয়া থাকে। সোডা বাইকার্ব্ব ৫৩ জন নারীকে সেবন করাইবার ফলে ৫২ জন পুত্র সন্তান লাভে সমর্থ হইয়াছেন। গর্ভধারণের পর ২।১ মাস পর্য্যন্ত ৫-১০ গ্রেণ মাত্রায় প্রত্যহ দুইবার সোডা বাইকার্ব্ব সেব্য। সপ্তাহে দুই দিন বা মধ্যে মধ্যে ২।৩ দিন ইহা সেবন বন্ধ রাখা উচিত।'—প্রায় পাঁচ হাজার বৎসর পূর্ব্ব হইতে ঋষিদের প্রবর্ত্তিত দশবিধ সংস্কারের মধ্যে 'পুংসবন' একটি বিশেষ উল্লেখযোগ্য সংস্কার। 'পুংসবন' মানে, 'পুং সূতে অনেন,'—অর্থাৎ যাহাতে পুত্র সন্তান প্রসব হয় ইহাতে গর্ভধারণের পর ১-২ মাস পর্য্যন্ত বটের শোঁয়া এবং অন্যান্য জিনিষ গর্ভিণীকে সেবন করাইবার বিধি আছে। ঋষিদের প্রবর্ত্তিত 'পুংসবন' সংস্কার এখন আর তেমন প্রচলিত নাই কিন্তু

এই সম্পর্কে তাহাদের উদ্দেশ্য ও বিধি বিশেষ প্রণিধানযোগ্য বলিয়া মনে হয়।”—“নারীর পথে”

(৬) স্ত্রী মাটী সদৃশ। মাটীতে বীজ রোপণ করিয়া মাটীর সাহচর্য্যে বীজের অন্তর্নিহিত শক্তি অর্থাৎ বৃক্ষের প্রকাশের তারতম্য সাধন যেরূপ সম্ভবপর, সেইরূপ গর্ভবতীর পুত্রসন্তানের কন্যাসন্তানে এবং কন্যা সন্তানের পুত্র সন্তানে রূপান্তর সাধনও পূর্ব্বে সম্ভবপর ছিল এবং এখনও সম্ভবপর হইবার সূচনা দেখা যাইতেছে। এই তথ্য দ্বারা গর্ভাবস্থার প্রতি গর্ভিণীর এবং তাহার আত্মীয়স্বজনের অসীম দায়িত্ব প্রতিপাদিত হইতেছে।

(৭) “একটি ভাবপ্রবণা আইরিস রমণী গর্ভাবস্থায় এক দিন একটি রাস্তায় বেড়াইতেছিলেন, এমন সময়ে একটি হাতের অঙ্গুলিহীন ভিক্ষুক হাত তুলিয়া উক্ত রমণীর নিকট ভিক্ষা চাহিয়াছিল। এই ঘটনার পরে যথাসময়ে উক্ত রমণীর একটি কন্যা সন্তান জন্মে। তখন দেখা গেল যে, ঐ নবজাত কন্যাটির হাতের একটি অঙ্গুলি নাই”—Dr Smith.

(৮) “একটি গর্ভবতী রমণী অতিশয় আদা খাইতেন। তাহার সন্তানটি প্রসব হওয়ার পর দেখা গেল যে, ঐ সন্তান অত্যন্ত দুর্ব্বল হইয়াছে ও তাহার শরীরের নানাস্থানে চর্ম্মরোগ প্রকাশ পাইয়াছে।”—Dr Merriman.

(৯) মহর্ষি অত্রি লিখিয়াছেন ঃ—

(ক) “গর্ভিণী হস্ত-পদ ও অন্যান্য অঙ্গ বিস্তার করিয়া শয়ন করিলে উন্মত্ত সন্তান প্রসব করে ”

(খ) “যে গর্ভিণী সর্ব্বদা বাকের দ্বারা শরীর সঞ্চালন করিয়া ঝগড়া করে, সেই স্ত্রীর হিষ্টিরিয়া রোগগ্রস্ত সন্তান জন্মে।”

(গ) ‘যে স্ত্রী গর্ভাবস্থায় সর্ব্বদা পুরুষ সংসর্গ করে, তাহার সন্তান কাণা, খোঁড়া, বিকলাঙ্গ, নির্লজ্জ এবং কামুক হইবে।”

(ঘ) "গর্ভিণী সর্ব্বদা শোকপরায়ণা হইলে তাহার সন্তান ভীত, ক্ষীণ বা অল্পায়ুঃ হইবে।"

(ঙ) "যে স্ত্রী গর্ভাবস্থায় সর্ব্বদা পরদ্রব্যের অভিলাষ করে, তাহার সন্তান পর পীড়াদায়ক, ঈর্ষাবান এবং কামুক হয়।"

(চ) "গর্ভিণী ক্রোধশীলা হইয়া যে সন্তান প্রসব করে, সেই সন্তান ক্রোধী ও কপটাচারী হয়।"

(ছ) "যে স্ত্রী গর্ভাবস্থায় সর্ব্বদা নিদ্রাপরতন্ত্রা হয়, সেই স্ত্রী মূর্খ ও তন্দ্রালু সন্তান প্রসব করে।"

(জ) "যে স্ত্রী গর্ভাবস্থায় মদ্যপান করে, সেই স্ত্রী অস্থিরচিত্ত সন্তান প্রসব করে।"

(ঝ) "গর্ভাবস্থায় যে স্ত্রী সর্ব্বদা অম্লদ্রব্য ভক্ষণ করে, সেই স্ত্রী নানাবিধ চর্ম্মরোগ ও চক্ষুরোগগ্রস্ত সন্তান প্রসব করে।"

(ঞ) "গর্ভাবস্থায় সর্ব্বদা লবণ রস সেবন করিলে তাহার সন্তানের অল্প বয়সেই চর্ম্মের লোলতা, কেশের পক্কতা অথবা টাকপড়া রোগ হইয়া থাকে।"

(ট) "গর্ভাবস্থায় যে স্ত্রী সর্ব্বদা ঝাল দ্রব্য ভক্ষণ করে, সেই স্ত্রীর অতি দুর্ব্বল, অল্পশুক্র ও অনপত্য (যাহার সন্তানোৎপাদিকা শক্তি নাই) ও বিবিধ চর্ম্মরোগগ্রস্ত সন্তান জন্মে।"

(ঠ) গর্ভাবস্থায় যে স্ত্রী সর্ব্বদা তিক্ত রস সেবন করে, সেই স্ত্রীর দুর্ব্বল, যক্ষ্মারোগগ্রস্ত সন্তান জন্মে।"

গর্ভাবস্থায় কি কি নিয়ম প্রতিপাল্য

(১০) "গর্ভিণী উঁচু হইয়া বসিবে না। অসমান স্থানে, কঠিন আসনে কখনও উপবেশন করিবে না। কখনও মলমূত্রের বেগ ধারণ

অথবা তীক্ষ্ণ ঔষধ বা পথ্য ব্যবহার করিবে না। নিতান্ত অল্পাহার, অতি ভোজন, শরীর সঞ্চালন, অপ্রিয় শব্দ শ্রবণ, অপ্রিয় দৃশ্য দর্শন, শারীরিক ও মানসিক পরিশ্রম ও রাত্রি জাগরণ করিবে না।”—চরক সংহিতা।

(১১) “গর্ভিণীর ঋতুর প্রথম দিবস হইতে সর্ব্বদা প্রফুল্ল থাকা উচিত। মলিন, বিকৃত বা অঙ্গহীন ব্যক্তিকে দর্শন বা স্পর্শ করিবে না। চিত্তের উদ্বেগজনক কোনরূপ আলাপ হইতে সর্ব্বদা বিরত থাকিবে। ক্রোধ বা ভয়ের কারণ সর্ব্বদাই পরিত্যাগ করিবে। গর্ভাবস্থায় অঙ্গে তৈলাদি মর্দ্দন হিতকর নহে। সুখকর শয্যা বা আসন ব্যবহার করিবে। প্রিয় দ্রব্য, অগ্নিকর ও স্নিগ্ধ দ্রব্য আহার করিবে।”—সুশ্রুত সংহিতা।

(১২) “গর্ভিণীর খাদ্য লঘু, পরিমিত ও পুষ্টিকর হওয়া উচিত। গর্ভাবস্থায় কোনপ্রকার গুরুপাক দ্রব্য অথবা মাদক দ্রব্য ব্যবহার করা উচিত নহে। অস্বাভাবিক আহারে গর্ভিণীর অভিলাষ জন্মিলে, তাহা তাহাকে দেওয়া উচিত নহে। গর্ভিণীর পোষাক পাতলা হওয়া উচিত। এই সময়ে তিনি স্বাস্থ্যরক্ষার সমস্ত নিয়মগুলি যত্নের সহিত পালন করিবেন।”—Dr Tanner.

(১৩) “গর্ভবতী স্ত্রীর মলমূত্রের বেগ ধারণ করা অত্যন্ত দূষণীয়। তাহার কারণ এই যে, মূত্রাশয় ও মলাশয় অধিক পূর্ণ থাকিলে জরায়ুর উপর অধিক চাপ পড়ে ও তাহাতে ঐ যন্ত্রের বৃদ্ধির ব্যাঘাত হয়, পেষণ দ্বারা উহাতে নানাপ্রকার বেদনা উপস্থিত হয়, জরায়ু স্থানচ্যুত হইয়া যায় ও মলমূত্র ত্যাগ করা অসম্ভব হইয়া উঠে। গর্ভবতী স্ত্রীর যানারোহণ ও ভ্রমণ নিবিদ্ধ—এই দুইটি অতিশয় অপকারী। এতদ্ব্যতীত অন্য প্রকারে অর্থাৎ আছাড় খাইলে, উদরে আঘাত লাগিলে বা অধিকক্ষণ পদব্রজে ভ্রমণ করিলে গর্ভপাত হইতে পারে। গর্ভবতী রমণী গৃহকর্ম্মে রত

থাকিবেন। একান্ত শ্রমবিমুখ হওয়াও অস্বাস্থ্যকর। সচরাচর দেখা যায়, যাহারা গর্ভাবস্থায় গৃহকার্য্যে নিযুক্ত থাকেন, তাহারা যথাসময়ে নির্ব্বিঘ্নে সন্তানের মুখ দেখিতে পান। যাহারা আলস্যে সময় কাটান, তাহাদিগকে অনেকক্ষণ বেদনা সহ্য করিতে হয়, কখন কখন ঔষধ ও অন্যান্য কঠিন উপায়ও গ্রহণ করার আবশ্যক হয়।"—ডাক্তার ধর্ম্মদাস বসু, এ-মডি।

(১৪) গর্ভাবস্থায় উপনীত হইলে গর্ভিণীর স্বামীসহবাসে বিরত থাকা উচিত। ৩,৪ মাস অতীত হইলে পর স্বামী-সঙ্গ হইতে দূরে থাকা অতীব আবশ্যক। ভ্রূণবীজ দেহ প্রাপ্ত হইলে তদবস্থায় স্বামী-সহবাসে নিরত হইলে গর্ভপাত হওয়ার অথবা সন্তানের অঙ্গবিকৃতি জন্মিবার সম্ভাবনা।

গর্ভস্রাব বা অকাল প্রসব

গর্ভ সঞ্চারের পর পাচ মাসের পূর্ব্বে ভ্রূণ নিঃসৃত হইলে তাহাকে গর্ভস্রাব বা অকাল প্রসব বলে। সেই সময় মধ্যে সন্তান ভূমিষ্ঠ হইলে সন্তান জীবিত থাকিতে পারে না। নানা কারণে গর্ভস্রাব হইতে পারে। জরায়ুর ভিতরে শোণিত স্রাব হইলে গর্ভ পতিত হইয়া থাকে। জরায়ু মধ্যে ভ্রূণের মৃত্যু গর্ভস্রাবের একটি সাধারণ কারণ। গনোরিয়া, উপদংশ, বসন্ত ইত্যাদি পীড়াতেও গর্ভস্রাব হইয়া থাকে। অত্যধিক পরিশ্রম, মানসিক অবসাদ, পুরুষ সহবাস, মাদক বস্তু সেবন, বিষাক্ত দ্রব্য ভক্ষণ, গর্ভের উপর আকস্মিক গুরুতর আঘাত, জরায়ুর প্রদাহ বা স্থানচ্যুতি ইত্যাদি কারণেও গর্ভস্রাব হয়। গর্ভস্রাব হইবার পূর্ব্বে জরায়ু সঙ্কুচিত হয়, গর্ভিণী তলপেটে অত্যন্ত বেদনা বোধ করিতে থাকে ও সঙ্গে সঙ্গে জরায়ু হইতে শোণিত স্রাব হইতে থাকে। শোণিত কখনও

অল্প কখনও বেশি পরিমাণে নিঃসৃত হইয়া সহসা গর্ভিণীর অবস্থা অত্যন্ত সঙ্কটাপন্ন করিয়া তোলে। কখনও কখনও কয়েক দিন শোণিত স্রাব হইয়া তাহা বন্ধ হইয়া যায়। অনেকে উহাকে গর্ভাবস্থার সুলক্ষণ বলিয়া ভ্রম করেন। বস্তুতঃ বেদনা ও শোণিত স্রাব—এই দুইটি গর্ভস্রাবের অতি সাধারণ লক্ষণ। উহার কোন একটি প্রকাশ পাইলেই সুচিকিৎসা অবলম্বন করা কর্ত্তব্য।

সূতিকাগৃহ

"সূতিকাগার মনোহর হওয়া উচিত। কিন্তু আধুনিক সূতিকাগৃহে এমন কোন পদার্থ বা গুণ দৃষ্ট হয় না, যাহাতে প্রসূতির মন আকৃষ্ট হয়। বরং কখন তিনি ঐ ঘর হইতে বহির্গত হইবেন, এই চিন্তাতেই অধিকক্ষণ মগ্ন থাকেন। কিন্তু বাস্তবিকই ঐ গৃহ মনোহর হওয়া উচিত। কারণ মানসিক কষ্ট হইলে প্রসূতির নানাপ্রকার গুরুতর পীড়া জন্মে। সূতিকা গৃহ ইষ্টক নির্ম্মিত হইলে ১০×৭×৭ হস্ত, আর কাঁচা হইলে ১০×৬ বা ৯×৭ হস্ত পরিমিত হওয়া আবশ্যক। এতদ্ব্যতীত উহা উচ্চ, শুষ্ক, বায়ু প্রবাহিত, দ্বার বিশিষ্ট ও জন কোলাহল হইতে দূরে অবস্থিত হইলে মাতা ও সন্তান উভয়েরই মঙ্গল হয়।"—ডাক্তার ধর্ম্মদাস বসু, এম-ডি।

উপবাস (Fasting)

মধ্যে মধ্যে উপবাস করা অত্যন্ত হিতকর। প্রাচীনকালের হিন্দু, মুসলমান, বৌদ্ধ, খৃষ্টান প্রভৃতি সকলেই উপবাসের উপকারিতা হৃদয়ঙ্গম করিয়াছিলেন। এইজন্যই তাঁহাদের প্রণীত ধর্ম্মশাস্ত্রে ব্রত উপলক্ষে উপবাসের বিধান দেওয়া হইয়াছে। দুঃখের বিষয় বর্ত্তমানে সকলেই উপবাসের মূল্য ভুলিয়া গিয়াছেন। জল ব্যতীত কোন খাদ্য গ্রহণ না করিয়াও ২।৩ মাস পর্য্যন্ত বাঁচিয়া থাকিতে পার যায়। অগ্নিমান্দ্য, সর্দ্দিজ্বর, নানাপ্রকার বাতরোগ, কোষ্ঠবদ্ধতা, মূত্রযন্ত্রসংক্রান্ত রোগ ইত্যাদি উপবাস দ্বারা কখনও একেবারে সারিয়া যায়, কখনও বা প্রশমিত হয়—ইহা যে কেহ পরীক্ষা করিয়া দেখিতে পারেন।

পরিপাক যন্ত্রকে বিশ্রাম দিতে ইচ্ছা করিলে ও উদরের সঞ্চিত মল বাহির করিতে হইলে অগ্নিমান্দ্য রোগাক্রান্ত ব্যক্তির পক্ষে আহারের মাত্রা হ্রাস করিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। অপরিপক্ক খাদ্য হইতে একপ্রকার বিষ উৎপন্ন হয় ও ঐ বিষ রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া মাথাব্যাথা, যকৃৎদোষ, পেটফাঁপা, বমি, জ্বর ইত্যাদি উৎপন্ন করে। এই বিষ ও ক্রিয়া হইতে অব্যাহতি পাইতে ইচ্ছা করিলে মধ্যে মধ্যে উপবাস করা প্রয়োজন।

বাইবেলের মুসা (Moses) ঈশ্বরের সমীপে প্রার্থনা করিবার উদ্দেশ্যে ৪০ দিন উপবাস করিয়াছিলেন। "মেডিকেল জুরিস্‌প্রুডেন্‌স্" (Medical Jurisprudence) নামক পুস্তকে ডাক্তার লিয়ন (Dr. Lyon) লিখিয়াছেন যে, একটি উন্মাদ শুধু জলপান করিয়া ৪৭ দিন পর্য্যন্ত জীবিত রহিয়াছিল এবং অপর একটি উন্মাদ জল এবং লেবুর রস পান করিয়া ৬৪ দিন পর্য্যন্ত বাঁচিয়া রহিয়াছিল। ডাক্তার টান্নার (Dr. Tanner)

শুধু জল খাইয়া দুই বার ৪০ দিন উপবাস করিয়াছিলেন। পাঞ্জাবের হরিদাস সাধু অন্তরিণ (intermed) অবস্থায়ও ৪০ দিন উপবাস করিয়াছিলেন। আলেকজাণ্ডার জেক্স (Alexandar Jacks) ৫০ দিন উপবাস করিয়াছিলেন। যতীন দাশ লাহোর জেলে ৬০ দিন উপবাস করিয়া মরিয়াছিল। 'ফাষ্টিংকিওর' (Fasting Cure) নামক পুস্তকে ডাঃ সিন্‌ক্লেয়ার (Dr. Sinclaeir) ৩ মাস পর্য্যন্ত উপবাস করিয়াও বাঁচিয়া থাকা যায় বলিয়া লিখিয়াছেন। আয়ার্লণ্ডের (Ireland) ম্যাক্‌সুইনি (Mac Swini) ব্যতীত ৯০ দিন উপবাসকারীর আর কোন দৃষ্টান্ত দেখা যায় না। ৯০ দিন উপবাস করার পর ডাব্‌লিনের জেলে ম্যাক্‌সুইনির মৃত্যু হইয়াছিল

"যীশুখৃষ্ট ৪০ দিন উপবাস করিয়াছিলেন।"

"আমার বন্ধু জর্জ টৌহি (George Tuohy) ৭৪ বৎসর বয়সে ৪২ দিন জল পান করিয়া এবং তৎপর ১২ দিন বালি-জল এবং লেমনেড পান করিয়া উপবাস করিয়াছিলেন।" (Lustace Miles, M. A.)

৫০।৬০ বৎসর পূর্ব্বেও এদেশের লোক জ্বর এবং পেটের অসুখ হইলে ২।৩ দিন ঔষধ না খাইয়া উপবাস করিতেন। বর্ত্তমানকালে ঐ নিয়ম প্রতিপালিত হয় না এবং প্রতিপালন করিবার ধাতও রোগীর বর্ত্তমান নাই। ফলে স্বভাব-চিকিৎসকের সাহায্য আধুনিক কালের রোগীর কম লাভ হয়। পেট ফাঁপা, পেট ডাকা, অম্লোদ্গার ইত্যাদি জন্মিলেই যদি ২।৩ দিন উপবাস করা যায়, তবে আরোগ্য নিশ্চিত-প্রায় হয়। এই পন্থা অবলম্বন করিলে পরিপাক যন্ত্র যে অবসর পাইবে, সেই অবসরে অপরিপক্ক খাদ্য হইতে সারভাগ সংগ্রহ করিয়া ও বাকী অংশ মলমূত্র ও ঘর্ম্মের সহিত বাহির করিয়া পরিপাকযন্ত্র স্বয়ং পুষ্ট হইবে ও সমগ্র দেহে পুষ্টি প্রদান করিবে। দেহের চৈতন্য

শক্তির একটী সীমা আছে, তাহা অসীম নহে। সুতরাং অকাজে অথবা অনাবশ্যক কাজে চৈতন্যশক্তি ব্যয় না করিয়া আবশ্যকীয় কার্য্যে ব্যয় করিলে দেহের সর্ব্বাঙ্গীণ উন্নতি সাধন হয় এবং চৈতন্যশক্তি ব্যয়ের সার্থকতা সম্পাদিত হয়।

"উপবাস অর্থ পরিপাকশক্তির বিশ্রাম। পরিপাকশক্তির পরিশ্রান্ত অবস্থায় আমরা যত কম খাদ্য গ্রহণ করিব, খাদ্যের মলও আমরা তত কম নিঃসরণ করিব ও আমাদের সঞ্চিত পুরাতন মলও ততই বেশি বহির্গত হইবার সুযোগ পাইবে।"—"Fasting and Modified Fasting."

যদি মল কাল, লাল, হরিদ্রা, সাদা বর্ণের অর্থাৎ অস্বাভাবিক হয়, তরল হয় অথবা অত্যন্ত শক্ত হয়, যদি দুর্গন্ধ বায়ু নিঃসরণ হয়, টক ঢেকুর উঠে, পেট কাঁপে, পেটে বেদনা হয়, পেট ভারী হয়, যদি প্রশ্বাসে দুর্গন্ধ বাহির হয়, জিহ্বা লেপাবৃত হয় ও বমি বমি ভাব হয়, তবে বুঝা আবশ্যক যে, ইহা অগ্নিমান্দ্য, অপরিপাক বা বদ্‌হজমের লক্ষণ। ইহার উৎকৃষ্ট স্বভাব-সঙ্গত চিকিৎসা—উপবাস অথবা অতি অল্প আহার গ্রহণ।

"অগ্নিপক্ক পথ্যের পরিবর্ত্তে কাঁচা পথ্য দ্বারা বেশি দিন উপবাস করা যায়; তাহাতে দেহের ওজন ও শক্তি কম ক্ষয় পায়।"—Macfadden.

"জিহ্বা লেপাবৃত থাকিলে কোন খাদ্যই সুপরিপক্ক হয় না। ২।১ দিন উপবাস করিলেই জিহ্বা পরিষ্কার থাকে।

নিদ্রা ও অনিদ্রা

(১) মানব জীবনে গভীর ও স্নিগ্ধ নিদ্রা পরম মহৌষধ। এক রাত্রি সুনিদ্রা না হইলে পরের দিনে যে প্রকার অস্বস্তি বোধ হয়, তাহাতেই নিদ্রার প্রয়োজনীয়তা বুঝিতে পারা যায়। নিদ্রার পরিমাণ হ্রাস বৃদ্ধি করা যাইতে পারে, কিন্তু জীব মাত্রেরই নিদ্রা অতি আবশ্যক।

(২) দিবাভাগে কাজকর্ম্ম করিলে রাত্রিকালে স্বভাবতঃই আমরা ক্লান্ত ও পরিশ্রান্ত হইয়া পড়ি। এই ক্লান্তি ও শ্রান্তিকে কেহই রোধ করিতে পারেন না। প্রাতঃকালে যখন ঘুম হইতে জাগরিত হই, তখন দেহের নূতন জীবনীশক্তি ফিরিয়া পাই। এই জীবনীশক্তিকে আবার কাজে লাগাই এবং নিদ্রায় আবার তাহার ক্ষয় পূরণ করিয়া থাকি। এই প্রকারেই নিদ্রা আমাদের জীবনচক্রের সহিত ঘুরিয়া ঘুরিয়া চলে।

(৩) কথিত আছে, নেপোলিয়ন, ওয়েলিংটন, ফ্রেডারিক দি গ্রেট প্রমুখ বীরকেশরীবৃন্দ গড়ে ৩।৪ ঘণ্টা সময় নিদ্রা যাইতেন। আজকালও শুনা যায় যে, ইউরোপ ও আমেরিকার কোন পণ্ডিত ও গবেষণাপ্রিয় বিজ্ঞানাচার্য্য অতি অল্প নিদ্রায় অধ্যয়ন ও গবেষণা ব্রত পালন করেন। নিদ্রা অত্যন্ত প্রয়োজনীয় হইলেও মানুষের পক্ষে ৪।৫ ঘণ্টা নিদ্রাই যথেষ্ট। যাহারা অতিরিক্ত নিদ্রাপ্রিয়, তাহারা অভ্যাস দ্বারা নিদ্রার পরিমাণ হ্রাস করিতে পারেন। তাহা দ্বারা দেহের অনিষ্ট না হইয়া ইষ্ট হইবে।

(৪) গরীব লোক অতি অল্পই ঘুমায় এবং ধনী লোকেরা অধিককাল শয্যায় পড়িয়া থাকিয়া গড়াগড়ি দিয়া থাকেন। কেহ কেহ বা শীতকালে লেপ, কাঁথা মুড়ি দিয়া আপাদমস্তক ঢাকিয়া পড়িয়া থাকেন। ঐরূপ পড়িয়া থাকার ফল—অকালবার্দ্ধক্য, অকালমৃত্যু। গরীব লোক

অল্প ঘুমায় বলিয়া তাহার স্বাস্থ্য খারাপ হয় না, বরঞ্চ ধনী লোক অধিক ঘুমাইয়াই স্বাস্থ্য খারাপ করেন।

(৫) মধ্যাহ্ন ভোজনের পর বয়োবৃদ্ধদের ঝিমানিকে নিদ্রা বলা যায় না। ইহা শারীর সংস্কারের কোন প্রক্রিয়া নহে, ইহা শারীরিক দুর্ব্বলতা নিবন্ধন অবসাদ। ঐরূপ ঝিমানিতে কেহ বাধা দিলে হয়তঃ বৃদ্ধেরা রাগ করিবেন এবং বলিবেন যে, উহা তাহাদের শরীরের পক্ষে অত্যন্ত হিতকারী। কিন্তু আফিংখোরও বলিয়া থাকে যে, উহা তাহার শরীরের পক্ষে অত্যন্ত হিতকারী।

(৬) অনিদ্রা দুই প্রকার—স্থায়ী এবং অস্থায়ী। অস্থায়ী অনিদ্রা মারাত্মক নহে, কিন্তু দীর্ঘকাল তাহার চিকিৎসা না করিলে মারাত্মক হইতে পারে এবং হইয়া থাকে। স্থায়ী অনিদ্রা মারাত্মক, ইহার চরম পরিণতি—উন্মাদ রোগ।

(৭) অনিদ্রার কারণ নানাবিধ। তন্মধ্যে প্রধান কারণগুলি এই—

(ক) চা, তামাক, নস্য, সুরা, সিগারেট, বিড়ি ইত্যাদির নেশা বা অসদ্ব্যবহার।

(খ) অতিরিক্ত মানসিক পরিশ্রম।

(গ) ক্রোধ, শোক, ভয় প্রভৃতি মানসিক বৃত্তি সমূহের জাগরণ।

(ঘ) অভ্যস্ত সুখশয্যার অভাব।

(ঙ) মশা, ছারপোকা প্রভৃতির অত্যাচার এবং সর্ব্বোপরি

(চ) প্রচুর বিশুদ্ধ বায়ু চলাচলের বিঘ্ন।

(৮) যাহারা অনিদ্রা হইতে নিষ্কৃতি পাইয়াছেন, তাহাদের প্রত্যেকেরই একটি নিজস্ব বিশিষ্ট চিকিৎসা প্রণালী আছে। অর্থাৎ আরোগ্যপ্রাপ্ত অনিদ্রা রোগীর সংখ্যা যত, দেশে অনিদ্রার চিকিৎসা প্রণালীও তত আছে। প্রত্যেকেই বলিয়া থাকেন যে, তাহার মুষ্টিযোগে অনিদ্রা রোগ সারিবেই।

(৯) নিদ্রাকারক ঔষধ অনেক আছে। কিন্তু প্রকৃত নিদ্রা ঔষধ দ্বারা লাভ করা যায় না। তদ্দারা শারীর যন্ত্রের কার্য্য স্থগিত রাখিবার মত একটা অবস্থা হয় মাত্র। বিশেষ কারণ ব্যতীত ঔষধের সহায়তায় নিদ্রা আনয়নের চেষ্টা করা উচিত নহে।

(১০) কোন কঠিন রোগের জন্য রোগীর নিদ্রা না হইলে এবং চিকিৎসকের বিবেচনায় রোগীর নিদ্রার প্রয়োজন হইয়া উঠিলেই নিদ্রাকারক ঔষধের দ্বারা কৃত্রিম নিদ্রা আনয়ন করা যাইতে পারে।

(১১) সুস্থ ব্যক্তি যদি শুধু অনিদ্রা রোগ ভোগ করেন, তবে তাহার স্বাস্থ্যনীতি সম্বন্ধীয় ব্যবস্থার (hygienic treatment) বন্দোবস্ত করা আবশ্যক।

(১২) শয়নের পূর্ব্বে সামান্যভাবে একটু ব্যায়াম করিয়া শয়ন করিলে অতি তাড়াতাড়ি গাঢ় নিদ্রায় আচ্ছন্ন হইতে পারা যায়। অতিরিক্ত মানসিক পরিশ্রম করিলে বেশি পরিমাণে রক্ত মস্তিষ্কে সঞ্চালিত হইয়া নিদ্রার ব্যাঘাত জন্মায়। ঐ অবস্থায় ব্যায়ামের সাহায্যে রক্ত মস্তিষ্ক হইতে শরীরের অপরাপর অংশে ফিরাইয়া আনিতে পারিলেই সুনিদ্রা হয়।

(১৩) ঐরূপ ব্যায়ামের পর শরীর উত্তমরূপে আচ্ছাদিত করিয়া এক গ্লাশ গরম দুধ অভাবে এক গ্লাশ গরম জল পান করা বিধেয়।

(১৪) ব্যায়ামের পূর্ব্বে কিঞ্চিৎ গরম জলে (সামান্য একটু অডিকোলন মিশাইয়া লইলে আরও ভাল হয়) মুখ, হাত, পা ধৌত করিয়া লওয়া বাঞ্ছনীয়। ঐরূপে ধৌত করিলেই শরীর সুস্নিগ্ধ হইবে।

(১৫) অনিদ্রা রোগ অত্যন্ত কঠিন হইলে উপরিউক্ত তিনটি নিয়মই প্রতিপাল্য। কিন্তু সাধারণ অনিদ্রাতে ঐ তিনটির যে কোন একটি প্রতিপালন করিলেই চলিতে পারে।

(১৬) শয়ন করিবার অব্যবহিত পূর্ব্বে ১০।১৫ মিনিট দীর্ঘ নিঃশ্বাস গ্রহণ করিলে সুনিদ্রা হয়। নিঃশ্বাস গ্রহণের সময় শরীর ঋজুভাবে রাখা কর্ত্তব্য, পিঠ যেন কুঁজো হইয়া না যায়। মুখ বন্ধ করিয়া নাসিকা পথে নিঃশ্বাস গ্রহণ করিতে হইবে এবং প্রশ্বাস ত্যাগ করিতে হইবে।

(১৭) শয়ন করিবার পূর্ব্বে অন্ততঃ ঘণ্টাখানেক বিশুদ্ধ বায়ু সেবন করিতে পারিলে সুনিদ্রা হইয়া থাকে।

(১৮) গৃহমধ্যে বিশুদ্ধ বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা থাকিলেও সুনিদ্রা হয়। সুনিদ্রা আনয়নের পক্ষে বিশুদ্ধ বায়ু অত্যন্ত আবশ্যক—অনিবার্য্য বলিলেও চলে।

বার্দ্ধক্যের স্বাস্থ্যনীতি

(১) বার্দ্ধক্যকে অনেকে রোগের ন্যায় মনে করেন, কিন্তু বার্দ্ধক্য কখনও রোগ নহে। বাল্য ও যৌবন যেরূপ জীবিত কালের একটি অংশ, বার্দ্ধক্যও সেইরূপ একটি অংশ। বার্দ্ধক্য আরম্ভ হওয়া সম্বন্ধে বিভিন্ন ব্যক্তির বিভিন্ন মত থাকিতে পারে। ঐ মতের পূর্ব্বেই বার্দ্ধক্য আরম্ভ হইলে তাহা অকালবার্দ্ধক্য এবং ঐরূপ অকালবার্দ্ধক্য একটি ব্যাধি বিশেষ। এদেশের লোক সাধারণতঃ যে সময়ে বার্দ্ধক্যে উপনীত হইয়া থাকেন, ইউরোপ মহাদেশের লোক সেই সময়ে যুবজনোচিত কার্য্য করেন। ইংলণ্ডের ভূতপূর্ব্ব প্রধান মন্ত্রী মেক্‌ডোনাল্ড সাহেবের (Ramsay Macdonald) বয়স ৭০ বৎসরের উর্দ্ধে হইলেও তিনি যুবকের ন্যায় কার্য্য করিতেছেন।

(২) রোগের ন্যায় অকালবার্দ্ধক্যের বিরুদ্ধেও সংগ্রাম করা অতি আবশ্যক। শরীরের সকল যন্ত্রকে কর্ম্মে নিযুক্ত রাখা ও তাহারও সর্ব্বপ্রকার সুখভোগে মিতাচারী হওয়াই অকালবার্দ্ধক্য নিবারণের উত্তম উপায়। শরীরের সমস্ত যন্ত্রকে সুস্থ রাখিতে ও তাহাদের ক্ষয় নিবারণ করিতে হইলে শরীরের সর্ব্বাঙ্গে সর্ব্বদা নির্দ্দোষ রক্ত সরবরাহ করা আবশ্যক। হৃৎপিণ্ড ও রক্তাধার সমূহ দ্বারা রক্ত সকল যন্ত্রে চালিত হয়। সুতরাং ব্যায়াম দ্বারা ঐগুলিকে সর্ব্বদা কর্ম্মক্ষম রাখিতে হইবে। যাহারা প্রত্যহই কিছু কিছু পরিশ্রমজনক কাজ করেন, তাহাদের পৃথক্ ব্যায়ামের আবশ্যক করে না, কিন্তু যাহারা একেবারেই পরিশ্রম করেন না, তাহাদের ব্যায়াম করা প্রয়োজন। সর্ব্বপ্রকার ব্যায়ামের মধ্যে ভ্রমণই তাহাদের পক্ষে অতি উপযুক্ত। ভ্রমণ দ্বারা হৃৎপিণ্ডের ও শ্বাস প্রশ্বাসের ক্রিয়া বৃদ্ধি হয়, রক্তাধার সমূহে (blood vessels) অধিক রক্ত চালিত হয় ফলে রক্তাধার সমূহ অধিকতর ভাবে সঙ্কুচিত হইয়া বিভিন্ন যন্ত্র ও তন্তসমূহে সবলে রক্ত প্রেরণ করে ও তাহাদিগকে সুপুষ্ট করে; শ্বাস অধিক গভীর হয় এবং অধিকতর অক্সিজেন গৃহীত ও কার্ব্বন এসিড গ্যাস পরিত্যক্ত হইয়া সমস্ত দেহযন্ত্রের উন্নতি সাধিত হয়।

(৩) ভ্রমণের মধ্যে প্রাতর্ভ্রমণই অত্যন্ত সুফলপ্রদ। প্রত্যহ ৪ মাইল বেগের সহিত ভ্রমণ করিতে হইবে। রাত্রি প্রভাতের পূর্ব্বেই প্রাতঃকৃত্য সমাপন করিয়া ভ্রমণে বহির্গত হওয়া প্রয়োজন। আলস্য পরিত্যাগ করিয়া একবার ভ্রমণে অভ্যস্ত হইতে পারিলে ভ্রমণের আনন্দ জন্মিবে এবং কোনদিন ভ্রমণ করিতে না পারিলে অত্যন্ত অস্বস্তি বোধ হইবে দৈনন্দিন জীবন যাপনের মধ্যে এরূপ কতকগুলি নিয়ম আছে যাহা মানুষ মাত্রেই প্রতিপালন করিতে বাধ্য হয় প্রাতর্ভ্রমণকেও ঐরূপ একটা নিয়মের মধ্যে গণনা করিয়া লওয়া ভাল। মানুষ অভ্যাসের

দাস। সুতরাং নিষ্ঠার সহিত একবার অভ্যাস আরম্ভ করিয়া দিলেই এক দিন তাহার দাস হইতেই হইবে।

(৪) ভ্রমণে বহির্গত হইয়া প্রত্যহ ১০।১৫ মিনিট ফুস্‌ফুসের ব্যায়াম করিলে ভ্রমণের সুফল আরও বর্দ্ধিত হয়। সোজাভাবে দাঁড়াইয়া মুখ বন্ধ করিয়া নিঃশ্বাস গ্রহণ করিতে হইবে; ১৫ হইতে ৬০ সেকেণ্ড পর্য্যন্ত নিঃশ্বাস ধরিয়া রাখিয়া প্রশ্বাসে যতটা পারা যায়, ততটা বায়ু দেহ হইতে বাহির করিয়া দিতে হইবে। পরে যতক্ষণ সম্ভব শ্বাস গ্রহণ একেবারে বন্ধ রাখিতে হইবে। এই সময়ে উদরের পেশী একেবারে সঙ্কুচিত করিয়া ভিতরস্থ যন্ত্রাদির উপর চাপ দিতে হইবে। নিঃশ্বাস ত্যাগের সময় হস্তদ্বয় তুলিয়া রাখিতে এবং প্রশ্বাস ত্যাগের সময় হস্তদ্বয় নত করিতে হইবে। প্রাতঃভ্রমণের সহিত এই ব্যায়াম যুক্ত হইলে হৃদ্‌যন্ত্র, রক্তাধারসমূহ এবং ফুস্‌ফুসের বিশেষ মঙ্গল সাধিত হইবে এবং অকাল ক্ষয় নিবারিত হইবে।

(৫) ঐরূপ ব্যায়াম করিতে গেলেই প্রথম প্রথম আলস্য, সঙ্কোচ এবং লজ্জা আসিতে পারে কিন্তু উহাদিগকে তৎক্ষণাৎ তাড়াইয়া দেওয়া উচিত। যাহা দেহ-মনের উন্নতির পরিপন্থী, তাহাই মানবের প্রধান শত্রু।

(৬) ৬০।৭০ বৎসরের যে সকল বৃদ্ধ বলিবেন যে, কোনপ্রকার ব্যায়াম তাহাদের ঐ বয়সে উপযোগী হয় না, এবং 'বৃদ্ধস্য বচনং গ্রাহ্যং' —এইরূপ বলিয়া অপরের হিতবাক্যে তাচ্ছীল্য প্রদর্শন করিয়া নিজেদের মতে আবদ্ধ হইয়া থাকিবেন—তাহারা এই প্রবন্ধ দ্বারা উপকৃত হইতে পারিবেন না।

(৭) বার্দ্ধক্যে পরিপাক শক্তি হ্রাস পায়, সেইজন্য সে সময় খাদ্য সহজপাচ্য ও পরিমাণে অল্প হওয়া আবশ্যক। শারীরিক বলের এবং দেহের কোষসমূহের শক্তি হ্রাস পাওয়ায়, যৌবনকালে দেহে যে পরিমাণ খাদ্য

পরিপক্ক হয়, বৃদ্ধকালে সেরূপ হয় না। অল্প পরিমাণে পুষ্টিকর খাদ্যই বৃদ্ধ বয়সের উপযোগী। দেহকে আরও কিছুকাল সতেজ রাখিবার ইচ্ছা করিলে খাদ্যের লোভ একেবারে পরিত্যাগ করা কর্ত্তব্য। স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে মিতাচার সকল বয়সে আবশ্যক হইলেও, বার্দ্ধক্যে তাহার আবশ্যকতা সর্ব্বাপেক্ষা অধিক।

(৮) যাহাতে কোষ্ঠবদ্ধতা না জন্মিতে পারে, তৎপ্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখা আবশ্যক। নিয়মিত সময়ে মলত্যাগের অভ্যাস থাকা এবং খাদ্যের মধ্যে ফলমূল ও শাকসব্জি উপযুক্ত পরিমাণে গ্রহণ করা কর্ত্তব্য। আবশ্যক বোধ করিলে কোষ্ঠ পরিষ্কারের জন্য মধ্যে মধ্যে মৃদু জোলাপ গ্রহণ করা যাইতে পারে।

(৯) বৃদ্ধাবস্থায় চা, তামাক ইত্যাদির মাত্রা হ্রাস করা কর্ত্তব্য। অনেকেই বলিয়া থাকেন, বৃদ্ধের পুরাতন অভ্যাস একেবারে পরিত্যাগ করা ভাল নহে। কিন্তু একথার কোন মূল্যই নাই। উত্তেজক বস্তু সেবনের মাত্রা ক্রমে ক্রমে হ্রাস করিয়া দেওয়ায় সকল স্থলেই সুফল ফলিতে দেখা গিয়াছে।

(১০) অধিকাংশ বৃদ্ধলোকেরই কোন কাজকর্ম্ম থাকে না। প্রাতে স্নানাহারের পূর্ব্ব পর্য্যন্ত শয্যায় পড়িয়া থাকা, আহারের পর নিদ্রা, আবার সন্ধ্যার পর আহার শেষ করিয়া শীঘ্র শীঘ্র শয্যা গ্রহণ, এইরূপ ব্যবস্থা চলিতে থাকে। তাঁহারা স্থানান্তরে আসা-যাওয়া করা বা কোনরূপ মানসিক পরিশ্রম করা আবশ্যক বলিয়া বিবেচনা করেন না। এইরূপ ভাবে থাকা স্বাস্থ্যের পক্ষে মঙ্গল নহে। নিজের শক্তি অনুযায়ী শারীরিক ও মানসিক পরিশ্রম করা সকল অবস্থাতেই আবশ্যক। বৃদ্ধ লোককে যে সর্ব্বদাই কঠোর নিয়মে আবদ্ধ হইয়া চলিতে হইবে, তাহা নহে, তিনি বিবেচনা করিয়া দৈনন্দিন কার্য্যের ব্যবস্থার পরিবর্ত্তন করিতে পারেন।

(১১) শরীরের অন্যান্য অংশের ন্যায় বৃদ্ধ বয়সে মস্তিষ্ক ও স্নায়ুতন্ত্রের অবনতি ঘটে। মস্তিষ্ক কোষ ও তন্তুর ক্ষয় হওয়ায় মানসিক ক্রিয়ারও ব্যতিক্রম হইয়া থাকে। অধিকাংশ স্থলেই স্মরণ শক্তি হ্রাস পায়, ধারণাশক্তিও কমিয়া যায়। ব্যক্তি বিশেষে ইহার বিশেষ বিভিন্নতা দেখা যায়। উপযুক্ত উপায় অবলম্বন করিলে উক্ত ব্যতিক্রমকে পিছাইয়া দেওয়া যাইতে পারে। ব্যবহারের অভাবে বিদ্যাও হ্রাস পায়। ব্যায়ামের অভাবে আমাদের পেশীসমুহ যেমন দুর্ব্বল হইয়া যায়, আবার উপযুক্ত ব্যায়ামে তাহারা অধিকতর সবল হইয়া উঠে, সেইরূপ অলস মস্তিষ্কের অবনতি মানসিক চর্চ্চা দ্বারা দুর করা যাইতে পারে।

শরীরের সুগঠন
(Good physique & constitution of the body)

গ্রীক পুরুষের আদর্শ—*

দৈর্ঘ্য	ওজন	ঘাড়	বুক	কোমর	উরু	বাহু
৫″	৫২½	১১½″	৩২″—৩৩″	২৯″	১৫″	১১½′
৫′২″	৫৮	১২″	৩৪″—৩৫″	৩০″	১৭″	১২″
৫′৪″	৬৩½	১৩″	৩৬″—৩৭″	৩১″	১৯″	১৩″
৫′৬″	৭০	১৪″	৩৮″—৩৯″	৩২″	২১″	১৪″
৫′৮″	৭৭½	১৫″	৪০″—৪১″	৩৩″	২৩″	১৫″
৫′১০″	৮৭	১৬″	৪২″—৪৩″	৩৪″	২৫″	১৬″
৬′	৯৮	১৭″	৪৫″—৪৬″	৩৫″	২৭″	১৭″

ইংরেজ পুরুষের আদর্শ—*

দৈর্ঘ্য	ওজন	ঘাড়	বুক	কোমর	উরু	বাহু
৫′	৫৬½	১৩″	৩৪½″	২৬″	১৭¼″	১২″
৫′২″	৬০½	১৩½″	৩৫½″	২৬½″	১৭¾″	১২½″
৫′৪″	৬৪½	১৪″	৩৬½″	২৭″	১৮¾″	১৩″
৫′৬″	৬৯½	১৪½″	৩৭¾	২৮½″	১৯¾″	১৩¼″
৫′৮″	৭৫½	১৫″	৩৯½″	৩০″	২১″	১৪½″
৫′১০″	৮১	১৫½″	৪৩¾″	৩২″	২২½	১৫″
৬′	৯২½	১৬″	৪৫″	৩৪½″	২৪″	১৬′

* ম্যাক্‌ফাডেনের Encyclopædia of Physical Culture হইতে গৃহীত।

পণ্ডার প্রবর্ত্তিত ধারা (Ponderal Index)—দেহের ওজন ও দৈর্ঘ্যের পরিমাপ করাই এই ধারায় একটী বিশেষ কার্য্য। ঐ পন্থা দ্বারা অতি সুন্দররূপে ঐ দুইটি বিষয়ের যথাযথ নির্দ্ধারণ করা যায়। জগতের জাতি সমূহের কাহার কিরূপ অবস্থা, তাহা এই তালিকা অনুসারে বুঝিতে পারা যাইবে।

(ক) ইউরোপের জাতিসমূহ—		পণ্ডারের নির্দ্ধারিত তালিকা
১। নরওয়ে অধিবাসী	...	২·৩৪
২। পোল দেশীয় ইহুদি	...	২·৩৬
৩। বেলজিয়ামবাসী	...	২·৩৭
৪। জার্ম্মাণ জাতি	...	২·৩৭
৫। ওলন্দাজ	...	২·৩৭
৬। ইংরেজ	...	২·৩৮
৭। সুইস্ (সুইজারল্যাণ্ডবাসী)	...	২·৩৯
৮। দক্ষিণ রাশিয়ার অধিবাসী ইহুদি		২·৩৯
(খ) এশিয়ার জাতিসমূহ—		
১। বাঙ্গালী মুসলমান ছাত্র	...	২·২০
২। বাঙ্গালী অধস্তন জাতির ছাত্র	...	২·২১
৩। বাঙ্গালী বৈদ্য ছাত্র	...	২·২২
৪। বাঙ্গালী কায়স্থ ছাত্র	...	২·২৩
৫। বাঙ্গালী ব্রাহ্মণ ছাত্র	...	২·২৩
		মহীশূর বিশ্ববিদ্যালয়ের তালিকা অনুসারে
৬। মহীশূরের ছাত্র	...	২·২৫
৭। অধস্তন হিন্দুজাতি	...	২·২৫

৮।	যাভা অধিবাসী	...	২·২৫
৯।	উচ্চ শ্রেণীর হিন্দু	...	২·২৫
১০।	দক্ষিণ চীনের	...	২·২৯
১১।	মেলাস দেশবাসীর	...	২·২৯
১২।	আনাম অধিবাসী	...	২·৩৩
১৩।	কোরিয়াবাসী	...	২·৩৫
১৪।	জাপানবাসী	...	২·৩৭
১৫।	উত্তর চৈনিক	...	২·৩৮

(গ) অন্যান্য মহাদেশ

১।	জঙ্গলী (পার্ব্বত্য)	...	২·৩৭
২।	মাওরী	...	২·৩৭
৩।	রেড ইণ্ডিয়ান	...	২·৪৩

উল্লিখিত তালিকা হইতে দৃষ্ট হইবে যে, বাঙ্গালী সমগ্র জগতের মধ্যে শারীরিক গঠনে সর্ব্বাপেক্ষা বেশি দুরবস্থাপন্ন। আর্থিক স্বচ্ছলতা এবং দরিদ্রতা শরীরের পরিপুষ্টি এবং অপরিপুষ্টির কতকটা কারণ বটে। অবস্থাপন্ন ছাত্রদের পণ্ডারেল ইন্‌ডেক্স ২·২৬ এবং দুরবস্থাপন্ন ছাত্রদের পণ্ডারেল ইন্‌ডেক্স ২·২৪।

কলিকাতা ও কলিকাতার নিকটবর্ত্তী স্থানের কলেজসমূহে ছাত্র-হিতসাধন-সমিতি কর্ত্তৃক ১৯২৭—১৯২৮ সনে ছাত্রগণের স্বাস্থ্যের তুলনা করা হইয়াছিল। তাহাতে ব্যায়ামকারী এবং ব্যায়াম বর্জ্জিত ছাত্রগণের দৈহিকগঠনে যে পার্থক্য পরিলক্ষিত হইয়াছিল, তাহা এই—

লক্ষণ	ব্যায়ামকারী	ব্যায়ামবর্জ্জিত
উচ্চতা	১৬৫·৭ cm	১৬৪·৫ cm
ওজন	৫২·৪ kg	৫১·৭ kg

পণ্ডারেল ইন্‌ডেক্স	২.২৬	২.২৪
বক্ষের প্রসারণ	৫.০৮ cm	৪.৯৬ cm
গ্রিপ্ রাইট	৪০.৫ kg	৩৯.৪৩ kg
গ্রিপ্ লেফট	৪০.১ kg	৩৯.৪৩ kg

ব্যায়ামকারী ও ব্যায়াম বর্জ্জিত ছাত্রগণের রোগের সম্ভাবনা :—

হৃদ্‌রোগ	২.৬%	২.৮%
ফুস্‌ফুস রোগ	.৫%	.৬%
গলার রোগ	১০.১%	১৩.৩%
অপরিপাক	২৭.৬%	৩৩.৯%
অপরিপুষ্টতা	২৫.৭%	৩৪.৫%

এই তালিকায় দেখা যাইতেছে যে, ব্যায়ামবর্জ্জিতগণ অপেক্ষা ব্যায়ামকারিগণ কম রোগাক্রান্ত হইয়া থাকেন।

পরীক্ষিত ছাত্রগণের স্বাস্থ্যের অবস্থা :—

রোগের নাম	শতকরা
অপরিপুষ্টতা	৪০
চর্ম্মরোগ	২৫.৫
দুষ্টদৃষ্টি	৩২.৯
হৃদ্‌রোগ	৪.১
বর্দ্ধিত যকৃৎ	১.১
বর্দ্ধিত প্লীহা	২
দন্তরোগ—	
(ক) দন্তক্ষয়	৮.২
(খ) দন্তনালী	৩.৬
বর্দ্ধিত গলগ্রন্থি ও এডিনয়েডস	১৮.৫

বাংলা দেশের ছাত্রসমাজ তথা যুবক সমাজের একাংশের যে প্রতিচ্ছবি উপরে প্রদত্ত হইয়াছে, তাহা দ্বারাই তাহার অপরাংশের অবস্থা অনুমান করিয়া লওয়া যাইতে পারে। বংশানুক্রমিক ভাবে আমরা শারীরিক সুগঠনের দিক দিয়া ক্রমশঃ দুর্ব্বল হইয়া পড়িতেছি। যে কোন বৃদ্ধ বা অতি বৃদ্ধ এই বংশানুক্রমিকতার ক্রমনিম্নগতির বিষয় কিঞ্চিৎ বলিতে পারেন। বিগত কালের জন্ম-মৃত্যু, ব্যাধি-নির্ব্ব্যাধি, প্রচলিত সুনীতি-দুর্নীতি ইত্যাদির বিবরণ (Statistics) সংগ্রহ করিলেও তাহার প্রমাণ পাওয়া যাইতে পারে। এদেশের যে কোন ইউরোপীয় লোক রাস্তায় বাহির হইলে তাহার দেহের দীর্ঘতা, স্থূলতা, গঠনের দৃঢ়তা ও সর্ব্বোপরি তাহার প্রাণের প্রচুরতা তাহার চতুষ্পার্শ্বের দৈহিক সুগঠন-বঞ্চিত শত শত বাঙ্গালীর দৃষ্টির আকর্ষণের বিষয় হইয়া উঠে। বস্তুতঃ দেহের উন্নত ও বলিষ্ঠ গঠনই দেহের প্রকৃত সৌন্দর্য্য। প্রকৃত সৌন্দর্য্যানুভূতির দিক দিয়া বিচার করিলে নারী অপেক্ষা নর, সিংহী অপেক্ষা সিংহ, স্ত্রী-অশ্ব অপেক্ষা পুং-অশ্ব, গাভী অপেক্ষা ষাঁড়, মুরগী অপেক্ষা মোরগ অর্থাৎ স্ত্রীজাতি অপেক্ষা পুরুষ জাতি বেশি সুন্দর। পুরুষের সুগঠন, তেজ, বীর্য্য ইত্যাদি গুণের বিকাশই তাহার কারণ। ঐ গুণ সমূহই পুরুষের পুরুষত্ব। পুরুষত্ব দৃঢ়, কঠিন, অনমনীয়; পক্ষান্তরে স্ত্রীত্ব মৃদু, কোমল, নমনীয়। এই দৃঢ়তা, কঠিনতা, অনমনীয়তা ও বীরত্ব, ২।২॥ মন ওজন সমন্বিত ৬ ফুট দীর্ঘ, ঋজু দেহ পুরুষই ধারণ করিতে পারে। দেহ ক্ষীণ হইলে প্রচুর পরিমাণে নৈতিক ও মানসিক বল ধারণ করা যায় না, তাহা নহে। এই জগতের শাসন-শোষণ-পালন সবই মানুষের নৈতিক ও মানসিক বল হইতেই উৎপত্তি হইয়াছে ও হইতেছে। যোদ্ধা যুদ্ধক্ষেত্রে প্রাণ দিয়া পরদেশ গ্রাস করে, অথবা স্বদেশ রক্ষা করে সত্য, কিন্তু তাহার যুদ্ধক্ষেত্রের অবস্থিতি তাহার পশ্চাতে স্থিত চালকের

মস্তিষ্কবৃত্তির উপর নির্ভর করিয়া থাকে। কিন্তু তজ্জন্য সুগঠিত, বলিষ্ঠ, উন্নত দেহের প্রয়োজনীয়তা কিছুমাত্র হ্রাস পায় না; বরঞ্চ বৃদ্ধি পায়। কেননা, একাঙ্গীন অপেক্ষা সর্ব্বাঙ্গীণ উন্নতিই আমাদের বাঞ্ছনীয় হওয়া উচিত। দৈহিক উন্নতি যদি মানসিক ও নৈতিক উন্নতিকে পরিত্যাগ না করিয়া সমতালে চালাইয়া নিতে পারে, তবেই মনুষ্যত্বের পূর্ণ বিকাশোন্মুখতার পরিচয় পাওয়া যাইতে পারে।

নানাপ্রকার খেলা ও ব্যায়াম চর্চ্চার জন্য পৃথিবীব্যাপী আন্দোলন চলিতেছে। খেলা ও ব্যায়ামের কৌশল দেখাইবার জন্য প্রতি বৎসর আন্তর্জ্জাতিক খেলার (Olympic games) অনুষ্ঠান হইতেছে। যদি নিজের ও ভবিষ্যৎ বংশধরের কল্যাণলাভের আকাঙ্ক্ষা থাকে, তবে প্রত্যেক যুবকের ব্যায়াম চর্চ্চায় মনোনিবেশ করা উচিত। অনেকে কিছু দিন ব্যায়াম করিয়া ব্যায়ামের ফল না পাইয়া তাহা পরিত্যাগ করেন। কিন্তু অধ্যবসায় ব্যায়ামচর্চ্চার মূলমন্ত্র হওয়া উচিত। নূতন ব্যায়াম অভ্যাসকারীর দেহ প্রথমে রোগা হইতে পারে, কিন্তু ইহাতে কখনও নিরাশ হওয়া উচিত নহে। প্রথম প্রথম যখন ব্যায়াম অভ্যাস করা যায়, তখন শরীরের অপ্রয়োজনীয় পদার্থ ও শিথিল পেশী ক্ষয়িত অংশরূপে দেহ হইতে বহির্গত হইয়া যায়, দেহকোষ ও পেশীগুলি নূতন করিয়া গঠিত হয়। অর্থাৎ প্রকৃতি প্রথম অভ্যাসকারীর দেহকে ভাঙ্গিয়া-চুরিয়া ব্যায়ামের সুফল প্রসবকারী বীজ তাহাতে উপ্ত করিয়া দিয়া যান। ব্যায়াম-কারীকে দেহের আজ্ঞাবহ দাস না হইয়া দেহকে আজ্ঞাবহ দাসরূপে ব্যবহার করিতে হইবে। দেহ আলস্য, আরাম ও নানাপ্রকার সুখ উপভোগ চাহিবে কিন্তু তৎক্ষণাৎ দেহকে ধমক দিয়া তাহার ঐরূপ চাওয়ার বিনাশ সাধন করিতে হইবে। স্মরণ রাখিতে হইবে—'বীরভোগ্যা বসুন্ধরা', দুর্ব্বল, ইন্দ্রিয়পরবশ ব্যক্তির এই পৃথিবীতে স্থান নাই। এক কথায় দেহের

উপর ব্যায়ামকারীর সম্পূর্ণ প্রভুত্ব প্রতিষ্ঠিত হওয়া প্রয়োজন। ব্যায়াম অভ্যাসের জন্য কতখানি সময়ের প্রয়োজন, তাহা অভ্যাসকারীর বলের উপর নির্ভর করে। তবে শরীরকে সুস্থ ও রোগমুক্ত রাখিবার জন্য ১৫।২০ মিনিট সময় যথেষ্ট। কিন্তু শক্তি লাভেচ্ছুগণকে ঐ সময়ের পরিমাণ ধীরে ধীরে বৃদ্ধি করিয়া লইতে হইবে। যতক্ষণ পর্য্যন্ত পেশীগুলিতে স্ফূর্ত্তি না আসে, ততক্ষণ পর্য্যন্ত ব্যায়াম করা উচিত। পেশীর স্বাস্থ্য নির্ণয় করিবার সহজ উপায় এই যে, ব্যায়াম অভ্যাস কালেই সেইগুলি দৃঢ় ও শক্ত বলিয়া বোধ হয়, অন্য সময় সেইরূপ দৃঢ় ও শক্ত বলিয়া বোধ হয় না, নরম থাকে! যে সমস্ত ব্যায়ামকারীর দেহ সর্ব্বদাই শক্ত এবং দৃঢ় থাকে, তাহাদের জানা উচিত যে, তাহাদের পেশীগুলি অবনতির পথে যাইতেছে। এই আশঙ্কা জন্মিলে কিছুদিনের জন্য ব্যায়ামচর্চ্চা ত্যাগ করিয়া পেশীগুলির প্রাকৃতিক চিকিৎসা করা উচিত। ঐ সময় পেশীগুলির নিয়মিত মালিশ বা মর্দ্দন (massage) ও সহজ-পাচ্য খাদ্য গ্রহণ করা একান্ত আবশ্যক। ব্যায়ামের সময় কাপড়-চোপড় পরিত্যাগ করিয়া শুধু লজ্জার স্থান আবৃত রাখিয়া ব্যায়াম চর্চ্চা করা উচিত। তাহাতে শরীরের অতি ক্ষুদ্র শিরাটিতেও ব্যায়ামজাত রক্ত-প্রবাহের কিছুমাত্র বাধা জন্মিতে পারে না। হেকেনস্মিথ (G. Hackensmith) উলঙ্গ অবস্থায় ব্যায়াম অভ্যাস করিবার পক্ষপাতী।

আরসির সম্মুখে ব্যায়াম করা হিতকারী ও অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। কারণ ইহাতে পেশীসমূহের আকুঞ্চন-প্রসারণ লক্ষ্য করিবার সুবিধা হয় ও ব্যায়াম যথার্থ প্রণালীতে হইতেছে কি না, বুঝিতে পারা যায়। তাহা ছাড়া আরসির সম্মুখে ব্যায়াম করিলে ব্যায়ামে উৎসাহ বৃদ্ধি পায়, ইচ্ছা শক্তি প্রয়োগের সুবিধা হয় ও ব্যায়ামে অপরিসীম স্ফূর্ত্তি ও আনন্দ বোধ হয়। আহার-বিহারের ন্যায় ব্যায়াম করাও যদি সহজ সংস্কারের

অন্তর্ভুক্ত হইয়া যায়, তবে ব্যায়ামের পৃথকত্ব লুপ্ত হয় অর্থাৎ আহার-বিহার, পড়া-শুনা, কাজ-কর্ম্ম, হাস্য-পরিহাস, আফিস-আদালত, সন্ধ্যা-আহ্নিক, গীত-বাদ্য প্রভৃতি লইয়াই যেরূপ মানুষ জীবন পথে পদক্ষেপ করিয়া চলে, প্রাত্যহিক ব্যায়াম অভ্যাস লইয়াও মানুষ সেইরূপ চলিবে। তজ্জন্যই ব্যায়াম সাধনে স্ফূর্ত্তি আনয়ন করা চাই। সক্ষম ব্যক্তিমাত্রেরই ব্যায়াম দর্শনোপযোগী একখানা আরসি ক্রয় করিলে ভাল হয়। শরীরের সুগঠনের জন্য ব্যায়াম—ইহা অনুক্ষণ স্মরণ রাখিতে হইবে। নিজেকে নিজের, পরিবারের, সমাজের ও দেশের বলিয়া মনে করিতে হইবে।

চিকিৎসার বিভিন্ন পদ্ধতি

(Various methods of treatment)

(১) **আয়ুর্ব্বেদ**—যে স্মরণাতীত যুগে আর্য্যঋষিগণ লোক কল্যাণ কামনায় আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্র প্রণয়ন করিয়াছিলেন, সেই যুগ মানব সভ্যতা ও আধ্যাত্মিকতার আদি যুগ। চরক, সুশ্রুত, বাগ্‌ভট, নাগার্জ্জুন প্রভৃতি আয়ুর্ব্বেদ প্রণেতা ঋষিবৃন্দ জড়বিজ্ঞান ও অধ্যাত্মবিজ্ঞানের উপর অসাধারণ আধিপত্য লাভ করিয়া জ্ঞানের পূর্ণতা লাভ করিয়াছিলেন।

এই জন্যই তাঁহারা একাধারে অরণ্যবাসী, ফলমূলাহারী, ধ্যানজপ নিরত ঋষি এবং অপূর্ব্ব বৈজ্ঞানিক। আয়ুর্ব্বেদ শুধু চিকিৎসাবিজ্ঞান নহে, ইহা স্বাস্থ্যবিজ্ঞান, সমাজবিজ্ঞান ও অধ্যাত্মবিজ্ঞানও বটে। সাধারণ মানবের জীবন রক্ষণ, ধারণ ও উন্নয়নের জন্য যাহা যাহা অতি প্রয়োজনীয়, আয়ুর্ব্বেদের ঋষি দিব্য জ্ঞানে তাহা জানিতে পারিয়া আয়ুর্ব্বেদে তাহার সুসমাবেশ করিয়া গিয়াছেন। মানবসাধারণ যাহাতে আয়ুর্ব্বেদের অনুশাসন নিষ্ঠার সহিত গ্রহণ করিয়া উপকৃত হইতে পারে, তজ্জন্য আয়ুর্ব্বেদের স্থানবিশেষ দেবতাগণের সংস্রবে সংশ্লিষ্ট করা হইয়াছে সত্য, কিন্তু স্মরণ রাখা প্রয়োজন যে, সেই স্মরণাতীত যুগে সেই মানবসাধারণ অত্যন্ত ধর্ম্মপ্রাণ ছিল ও সর্ব্বকার্য্য ঈশ্বর-সংস্রবে লিপ্ত করিয়াই সাধন করিত। বর্ত্তমান যুগে জড়বিজ্ঞানের যে উন্নতিসাধন হইয়াছে, তাহা পূর্ণ সাধন নহে, ক্রমোন্নতি সাধন মাত্র। ঋষি এবং বৈজ্ঞানিক আয়ুর্ব্বেদপ্রণেতা লোক-কল্যাণ-কামনায় জড়বিজ্ঞান ও অধ্যাত্ম-বিজ্ঞানের অপূর্ব্ব সমন্বয় বলে যাহা যাহা আবিষ্কার করিয়া গিয়াছেন, শুধু ক্রমোন্নতিশীল অপূর্ণ জড়বিজ্ঞানের সহায়তায় তাহার মর্ম্ম উদ্‌ঘাটন করিতে না পারিলে তাঁহাদের আবিষ্কার এবং আবিষ্কৃত তত্ত্ব সমূহ মিথ্যা বলিয়া প্রমাণিত করা যায় না। মধ্যযুগে আয়ুর্ব্বেদের চর্চ্চা, আলোচনা এবং গবেষণা হ্রাস পাইয়াছিল সত্য, কিন্তু গত ঊনবিংশ শতাব্দীর শেষাংশ হইতে পুনরায় উহার চর্চ্চা এবং গবেষণা আরম্ভ হইয়াছে, আয়ুর্ব্বেদীয় চিকিৎসার উপকারিতা জনসাধারণ ক্রমশঃই অধিকতররূপে উপলব্ধি করিতেছে।

(২) **ইউনানী**—ইহা মুসলমান সভ্যতার দান। আব্বাস বংশীয় নরপতিগণ যখন সারাসেন সাম্রাজ্যের সিংহাসনে অধিরোহণ করেন, তখন হইতেই আরবগণের মধ্যে সাহিত্য এবং জ্ঞান-বিজ্ঞানের চর্চ্চা আরম্ভ

হয়। আয়ুর্ব্বেদীয় চিকিৎসা তত্ত্ব রূপান্তরিত হইয়া গ্রীসে গমন করে এবং গ্রীস হইতে উহা পুনরায় রূপান্তরিত হইয়া বোগ্‌দাদে আসে। আয়ুর্ব্বেদের নিকট ইউনানী শাস্ত্র ঋণী থাকিলেও ইউনানী চিকিৎসকগণ তাহার একটি পৃথকরূপ প্রদান করিয়া গিয়াছেন। বিখ্যাত ইউনানী চিকিৎসক ইবন্ ফারা (Ibn Phara) এবং অল্ বারুণী (Albaruni) ভারতবর্ষীয় উদ্ভিজ্জ ও খনিজ পদার্থের প্রকৃতি ও গুণাগুণ অবগত হইবার নিমিত্ত প্রায় চল্লিশ বৎসর ভারতবর্ষের নানা প্রদেশে ভ্রমণ করিয়াছিলেন। সেরাপিয়ন (Serapion) নামক এক জন চিকিৎসক তাঁহার লিখিত চিকিৎসা গ্রন্থে চরকের নাম (Xarcha Indus) উল্লেখ করিয়া গিয়াছেন। কালিফ্ হারুণ-অল-রসিদ তাঁহার রাজত্ব কালে (৭৮৬—৮০৯ খৃঃ) বিভিন্ন দেশের পণ্ডিতগণকে নিজের রাজসভায় নিমন্ত্রিত করিয়া আনিয়াছিলেন এবং গ্রীক, লাটিন ও সংস্কৃত ইত্যাদি ভাষায় লিখিত সাহিত্য ও বিজ্ঞান বিষয়ক বহু গ্রন্থ আরব্যভাষায় অনুবাদিত করাইয়াছিলেন। তাঁহারই রাজসভায় সঙ্ক ও শালি নামে দুইজন আয়ুর্ব্বেদীয় চিকিৎসক নিযুক্ত ছিলেন।

(৩) **এলোপ্যাথি** (Allopathy)—এলোপ্যাথি নামটি হানিমান কর্ত্তৃক আবিষ্কৃত। পাশ্চাত্যদেশে যে চিকিৎসা প্রণালী প্রচলিত ছিল, হানিমান তাহারই নামাকরণ করেন, এলোপ্যাথি। ইহার ধাতুগত অর্থ—allois pathos অর্থাৎ বিসদৃশ রোগ। ঐ প্রণালীতে দুইটি উপায় অবলম্বন করা হইত।

১। বিসদৃশ ক্রিয়া বা হিটারোপ্যাথি (heteropathy)—ইহাতে একটি রোগ দূর করিবার জন্য আর একটি বিসদৃশ (dissimilar) রোগ জন্মান হয়। যেমন—ভেদ-বমি বন্ধ করিবার জন্য পেটে এবং আক্ষেপ নিবারণের জন্য হস্তপদে এবং গ্রীবায় ব্লিষ্টারের (blisters) প্রয়োগ।

আজকাল ঐ প্রথা অনেকটা কমিয়া আসিয়াছে। আয়ুর্ব্বেদে ইহাকে হেতু বিপরীত বলা হইয়াছে।

২। বিপরীত ক্রিয়া বা এন্টিপেথী (antipathy)—ইহাতে রোগের যে লক্ষণ, ঔষধ প্রয়োগে তাহার বিপরীত লক্ষণযুক্ত কৃত্রিম রোগ উৎপাদন করিলে আসল রোগটি বিনষ্ট হইয়া থাকে। যেমন—কোষ্ঠ-বদ্ধতায় জোলাপ এবং অসহ্য বেদনায় আফিংএর প্রয়োগ। আয়ুর্ব্বেদে ইহাকে ব্যাধিবিপরীত বলা হইয়াছে।

বর্ত্তমানে আরও দুইটি উপায় আবিষ্কৃত হইয়াছে।

৩। রোগীর দেহের পুঁজ হইতে সেই রোগের বীজ সংগ্রহ করিয়া তাহা শোধিত করিয়া লইতে হয়। ইহাকে অটো ভ্যাক্সিন (auto vaccine) বলে। পরে রোগীর শিরা মধ্যে উহার ইনজেক্সন (injection) করা হয়।

৪। রোগীর দেহ হইতে বীজ সংগ্রহ করিয়া অশ্বাদি ইতর জন্তুর শিরার মধ্যে বার বার ইনজেক্সন করিতে করিতে যখন দেখা যায়, সেই রোগের বিষ তাহার শরীরে ক্রমশঃ বেশ সহ্য হইয়া গিয়াছে তখন সেই জন্তুর রক্ত হইতে সিরাম (serum) সংগ্রহ করিয়া রাখা হয়। এবং অন্য রোগীর দেহে এই সিরাম ইনজেক্সন করিয়া চিকিৎসা করা হয়। ইহাকে সিরাম-থেরাপি (serum-therapy) বলে। ৩ এবং ৪ নং প্রক্রিয়াকে সম্মিলিত ভাবে সমান ক্রিয়া বা আইসোপ্যাথি (isopathy) বলা হইয়া থাকে। সুতরাং হিটারোপ্যাথি, এন্টিপেথি ও আইসোপ্যাথি এই তিনটি প্রণালীর সমবায়কে এলোপ্যাথি বলা যাইতে পারে।

(৪) **হোমিওপ্যাথি** (Homeopathy)—Homoios (সদৃশ) ও pathos (রোগ)—এই দুইটি শব্দের যোগে হোমিওপ্যাথি নাম হইয়াছে। সামুয়েল হানিমান হোমিওপ্যাথির আবিষ্কারক।

১৭৫৫ খৃষ্টাব্দে জার্ম্মাণীতে তিনি জন্মগ্রহণ করেন। উনবিংশ শতাব্দীর প্রারম্ভে ফরাসী দেশীয় ডাক্তার টনিয়ার (Dr. Tounere) কলিকাতায় আসিয়া সর্ব্বপ্রথম ভারতবর্ষে হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা আরম্ভ করেন।

(৫) **ইলেকট্রো হোমিওপ্যাথি**—(Electro Homeopathy)—ইটালী দেশীয় ডাক্তার কাউণ্ট ম্যাটি (Count Ceasar Mattei) এই চিকিৎসা প্রণালী আবিষ্কার করেন। ঐ মতে দুই বা ততোধিক হোমিওপ্যাথিক ঔষধ মিশ্রিত করিয়া কয়েকটি মিশ্র ঔষধ প্রস্তুত করা হয়, এবং ঔষধ পান করার সঙ্গে সঙ্গে তড়িৎ শক্তিসম্পন্ন জলও পান করিবার ও বাহ্য প্রয়োগের ব্যবস্থা করা হয়।

জল-চিকিৎসা বা হাইড্রোপ্যাথি (Hydropathy)—শুধু জলের সাহায্যে কোন কোন রোগের চিকিৎসা আমাদের দেশেও পূর্ব্বে প্রচলিত ছিল। আজকাল পাশ্চাত্য দেশেও ঐ প্রথা বিজ্ঞানসম্মত বলিয়া স্বীকৃত হইয়াছে। রোগের অবস্থা ভেদে শীতল, উষ্ণ বা ঈষদুষ্ণ জলে অবগাহন (bathing), অবমার্জ্জন (Sponging) বা আর্দ্র-বসনে ঢাকিয়া রাখা (compress) অনেক সময় বিশেষ কার্য্যকরী হইয়া থাকে। শীতল জলের পরিবর্ত্তে বরফ-জলও ব্যবহৃত হয়।

(৭) **ক্রোমোপ্যাথি** (Chromopathy)—এই মতে বিভিন্ন বর্ণের সূর্য্যরশ্মির সাহায্যে রোগ বিশেষের চিকিৎসা করা হয়।

(৮) **প্রাকৃত চিকিৎসা** (Naturopathy)—বিশুদ্ধ বায়ু, স্নান, সূর্য্যালোক. বিশুদ্ধ খাদ্য এবং পথ্য, পানীয়, ব্যায়াম, নিঃশ্বাস-গ্রহণ, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, মানসিক পবিত্রতা ইত্যাদি এই চিকিৎসার উপকরণ।

(৯) **বায়োকেমিক** (Biochemic)—হোমিও-প্যাথির সহিত এই প্রণালীর চিকিৎসার বিশেষ কোন পার্থক্য নাই।

জার্ম্মাণদেশীয় ডাক্তার শুস্‌লার (Dr. Schussler) এই চিকিৎসা প্রণালীর প্রবর্ত্তক। শুধু বারটি ঔষধের সহায়তায় যাবতীয় ব্যাধির প্রতিকার করাই ইহার বিশেষত্ব।

(১০) **মেস্‌মেরিজম** (Mesmerism)—ফ্রান্‌জ মেস্‌মার (Franz Mesmer) নামক জনৈক জার্ম্মান ডাক্তার অষ্টাদশ শতাব্দীর শেষ ভাগে ঐ বিদ্যা আবিষ্কার করেন। মানবদেহ স্থিত তড়িৎ শক্তি (animal magnetism) হস্ত সঞ্চালনে নিয়মিত করিয়া তিনি নানাবিধ স্নায়বিক ও মানসিক রোগের চিকিৎসায় অদ্ভুত সাফল্য লাভ করিয়াছিলেন। এই বিদ্যার বিশেষ প্রচলন হয় নাই।

(১১) **হিপ্‌নটিজম** (Hypnotism)—ইহাও মেস্‌-মেরিজমের তুল্য। ডাক্তার ব্রেড (Dr. Braid) কয়েকটি বোবা এবং কালাকে ঐ প্রথা মতে সম্মোহিত করিয়া কথা বলাইতে শিখাইয়াছিলেন। কাহাকেও সম্মোহিত করিলে সেই ব্যক্তি সূক্ষ্মাবস্থায় সাধারণ স্তর অপেক্ষা উচ্চতর স্তরে বিচরণ করিয়া তদনুযায়ী বাক্যালাপ করিয়া থাকে।

(১২) **মন্ত্রচিকিৎসা** (Mantra cure)—মনকে কেন্দ্রাভিভূত করিয়া সাধু মহাপুরুষগণ মন্ত্র উচ্চারণ করিয়া রোগ আরোগ্য করিতে পারেন।

(১৩) **হাস্য চিকিৎসা** (Laugh cure)—অনাবিল হাসি ঔষধ অপেক্ষা দেহের উৎকৃষ্ট টনিকের কাজ করে। সর্ব্বপ্রকার অঙ্গ-চালনা অপেক্ষা হাস্য দ্বারা অঙ্গ চালনা উৎকৃষ্টতম। কেননা, হাসি দেহকে উত্তেজিত করার সঙ্গে সঙ্গে মনকেও উত্তেজিত করিয়া অনাবিল আনন্দ দান করতঃ পুষ্ট করিয়া তোলে। প্রাণখোলা হাসি দ্বারা পরিপাক কার্য্যের সহায়তা হয়, রক্তপ্রবাহ বৃদ্ধি পায়, লোমকূপে ঘর্ম্ম নিঃসরণ হয় এবং জীবনীশক্তি (Vital power) বৃদ্ধি পাইয়া দেহ-মনের সর্ব্বাঙ্গীণ

উন্নতিতে প্রেরণা প্রদান করে। সাময়িক ব্যাধিতে আক্রান্ত রোগী সহসা প্রচণ্ডরূপে হাসিবার কারণ পাইয়াছে এবং হাসিয়াছে এবং তাহার রোগ আরোগ্য হইয়া গিয়াছে—এইরূপ দৃষ্টান্ত যথেষ্ট দেখান যাইতে পারে।

"কৌতুক অভিনেতা (Funny man) তাহার শ্রোতাকে হাস্যাপ্লুত করিয়া তাহার জীবনীশক্তি বৃদ্ধি করিয়া থাকেন।"—B. Macfadden.

"খুব হাস, যদি হাসিতে পার, জগত তোমার সহিত হাসিবে, কাঁদিলে জগতও তোমার সহিত কাঁদিবে।"—Ella Wheeler Wilcox.

দ্বিপ্রহরের খাওয়ার পূর্ব্বে প্রচুর পরিমাণে হাসিয়া লইতে পারিলে আহারের রুচি বৃদ্ধি পায় ও হজম কার্য্য তাড়াতাড়ি হয়।

প্রফুল্লতা জীবন, বিষাদ মৃত্যু। প্রফুল্লতা হাস্যের একটি স্ফুরিত ধারা। যাহারা সর্ব্বদা বিপদ ও নৈরাশ্যে আচ্ছন্ন থাকেন, তাহারা জীবিত থাকিয়াও মৃত্যু ভোগ করেন। না হাসিলেই কেহ প্রফুল্লতাবর্জ্জিত হন না, কিন্তু পরিপুষ্ট প্রফুল্লতার বিকাশ হাস্যের ভিতর দিয়াই প্রকাশিত হয়। সুতরাং প্রফুল্লতা অতিশয় পুষ্ট না হইলে, অর্থাৎ উচ্ছ্বলিত না হইলে হাস্যবিকাশ হয় না। হাসির কারণ উপস্থিত হইলে কখনও তাহা চাপিয়া রাখা উচিত নহে। কাহারও কাহারও জোর করিয়া নিজকে গম্ভীর করিয়া রাখার অভ্যাস আছে। তাহা অত্যন্ত নিন্দনীয়।

উপরিউক্ত প্রণালী সমূহ ব্যতীত আলো-চিকিৎসা (Phototherapy), সূর্য্যরশ্মি-চিকিৎসা (Heliotherapy), উষ্ণতা-চিকিৎসা (Thermo-therapy), রঞ্জন-রশ্মি-চিকিৎসা (Radio therapy), উপবাস-চিকিৎসা (Fast cure), বিশ্রাম চিকিৎসা (Rest cure) ইত্যাদিও প্রচলিত আছে।

এতদ্ব্যতীত বর্ত্তমান শতাব্দীতে একটি নূতন চিকিৎসা পদ্ধতি আমেরিকাতে আবিষ্কৃত হইয়াছে। তাহাকে অষ্টিওপ্যাথি (Osteopathy) বলা হয়। এই পদ্ধতিতে কোন প্রকার ঔষধ পত্র ব্যবহার করা হয় না।

হাড় এবং মাংসপেশীর নানা প্রকার সংস্থাপন বা বিন্যাসের উপর এই পদ্ধতি স্থাপিত। অষ্টিওপ্যাথি শিক্ষা দিবার জন্য আমেরিকাতে কয়েকটি কলেজ প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে। শত শত ডাক্তার ঐ পদ্ধতিতে তথায় চিকিৎসা করিয়া থাকেন।

উপরে যে পদ্ধতিসমূহের কথা লিখিত হইয়াছে, উহাদের সকল-গুলিকেই চিকিৎসা-প্রণালী (System of Medicine) বলা যাইতে পারে না। তবে প্রচলিত যে কোন চিকিৎসা প্রণালীতে ব্যবহার করা যাইতে পারে মাত্র।

মন—স্বাস্থ্যরক্ষার একটি প্রধান অবলম্বন
(Mind—a great factor of health)

(ক) "মানুষের আত্মসত্তা তাহার আদর্শসত্তা দ্বারা সর্ব্বদাই পরিবর্ত্তিত হইতেছে।"

(খ) "দেহ এবং মনের সমতা, স্বাস্থ্য এবং সৌন্দর্য্য বিকাশ করিবার অপরাজেয় শক্তি প্রত্যেক মানুষের ভিতরই নিহিত।"

(গ) "দৃঢ়তার সহিত অবিচলিতকণ্ঠে বল,—আমি জীবন, আমি শক্তি, আমি স্বাস্থ্য, আমি শান্তি।"

(ঘ) "দৃঢ় মনোবল দ্বারা পুরাতন ব্যাধিও দূরীভূত করা যায়।"

(ঙ) "স্নায়ু এবং মাংসপেশীর ভিতরে যে চিন্তাশক্তি প্রবিষ্ট করাইয়া দেওয়া যায়, তাহাই স্নায়ু ও মাংসপেশীকে চালনা করিয়া থাকে।"

(চ) "নিঃশ্বাস-প্রশ্বাসের শাসন এবং সুপরিচালনা আত্মশাসনের সহিত সংযুক্ত।"

(ছ) "অনেক প্রকার ব্যাধি আছে যাহা কাল্পনিক ; চিন্তাশক্তিকে উদ্বোধিত করিয়া উহাদিগকে সহজেই বিনাশ করা যায়।"

(জ) "বর্ত্তমান ও ভবিষ্যতের রঙ্গীন কল্পনাতেই জীবন ধারণ কর, দুঃখময় অতীতকে ভুলিয়া যাও।"

(ঝ) "ক্রোধ, ঘৃণা, লোভ, হিংসা ও হতাশা মনের উপর কুপ্রভাব বিস্তার করে।"

(ঞ) "স্মরণ রাখা কর্ত্তব্য—জীবন একটি কঠোর সংগ্রাম, এবং শক্তিশালী ও সাহসী পুরুষই সংগ্রামে পুরস্কার লাভ করিয়া থাকে।"

(ট) "আনন্দ ও ভালবাসার একটি মাত্র প্রদীপ্ত প্রেরণা মনে প্রভূত শক্তির সঞ্চার করিয়া থাকে।"

(ঠ) "যে কোন উপায়েই হোক, উত্তম স্বাস্থ্য লাভ করিবার জন্য কৃতসঙ্কল্প হও, দেখিবে অজুহাত অন্তর্হিত হইয়াছে, স্বাস্থ্যলাভের সুযোগ, উপায়, সময় ও প্রয়োজন অনুসারে অর্থও হাতে আসিয়া ধরা দিয়াছে।"

১। অভিসম্পাত এবং আশীর্ব্বাদ
(Curses and blessings)

অপরের অন্তঃকরণে আঘাত দেওয়ার প্রতিক্রিয়া জনিত যে অভিসম্পাত এবং তদ্বিপরীত যে আশীর্ব্বাদ, তাহা দ্বারা রোগ জন্মে ও আরোগ্য হয়। প্রকৃত সাধু পুরুষের অভিসম্পাত যেরূপ দারুণ ক্ষতিজনক হয়, আশীর্ব্বাদও সেইরূপ আশাতীত মঙ্গলপ্রদ হয়। আত্মীয়, কুটুম্ব, পাড়াপ্রতিবাসী, পরিচিত বা অপরিচিত সাধারণ লোকদের অন্তঃকরণেও অভিসম্পাত ও আশীর্ব্বাদের প্রবৃত্তি আছে এবং কারণ উপস্থিত হইলে তাহারা তাহা প্রয়োগ করিয়া থাকেন। তাহাতে কম-বেশি অনিষ্ট-ইষ্ট হইয়াই থাকে। সুতরাং আমরা অপরের নিকট হইতে যে প্রকার ব্যবহার প্রত্যাশা করিতে পারি, সেই প্রকার ব্যবহার অপরের প্রতি আমাদের করা কর্ত্তব্য। এই প্রকারে আমরা কাহারও ক্রোধভাজন না হইয়া সকলেরই আশীর্ব্বাদ-ভাজন হইতে পারি।

২। বিশ্বাস (Faith)

বিশ্বাস ও আশা ব্যাধির প্রাকৃতিক প্রতিষেধক। বিশ্বাস বলে রোগ আরোগ্যের বহু বহু দৃষ্টান্ত দেখান যাইতে পারে, নিম্নে দুইটি মাত্র উদাহরণ লিখিত হইল।

(ক) "একটি রোগী ভয়ঙ্কর মানসিক যাতনা ভোগ করিতেছিল। সে ডাক্তারের নিকটে গেলে ডাক্তার একটি ব্যবস্থাপত্র (presciiption)

দিলেন এবং বলিলেন যে, এবার তাহার রোগ সারিবেই। রোগী ব্যবস্থা-পত্রের ঔষধ সেবন না করিয়া ব্যবস্থাপত্রটিই খাইয়া ফেলিল এবং আরোগ্য লাভ করিল।"

(খ) "একটি পক্ষাঘাতগ্রস্ত রোগীর জিহ্বার নিম্নে একজন ডাক্তার থার্ম্মোমিটার (thermometer) প্রয়োগ করিয়াছিলেন। রোগী থার্ম্মোমিটার আর কখনও দেখে নাই। সে মনে করিল যে ঔষধ প্রয়োগ করা হইয়াছে। ঔষধটি এবং তাহার প্রয়োগবিধি অদৃষ্টপূর্ব্ব এবং অননুভূতপূর্ব্ব হওয়াতে রোগীর দৃঢ় বিশ্বাস হইল যে, এবার তাহার রোগ সারিবেই। কিছুক্ষণ পরেই সে বলিয়া উঠিল, সে ঔষধের অতি আশ্চর্য্য ফল পাইতেছে, সে এখন পাশ ফিরিতে পারিবে। বলা বাহুল্য, ইহাতেই তাহার অর্দ্ধেক ব্যাধি সারিয়া গিয়াছিল।

৩। প্রার্থনা (Prayer)

প্রার্থনা দ্বারা নিজের এবং অপরের রোগ আরোগ্য করা যায়। কিন্তু সেই প্রার্থনা সরল, আন্তরিক ও ভগবানের উপর পূর্ণ বিশ্বাসসংযুক্ত হওয়া প্রয়োজন। স্বাস্থ্য, সমতা এবং পূর্ণতা মানুষের ইষ্ট বা আদর্শেই পরিপূর্ণরূপে প্রকাশিত। সুতরাং মানুষ যতই তাহার ইষ্ট বা আদর্শের প্রতি অগ্রসর হইতে থাকিবে, ততই মানুষ তাহার স্বাস্থ্য, সমতা এবং পূর্ণতার ঐশ্বর্য্য লাভ করিতে পারিবে। হৃদয়টি ক্ষমা, সহানুভূতি ও ভালবাসা দ্বারা পরিপূর্ণ থাকা প্রয়োজন, ভয় দূরীভূত হইয়া তৎস্থানে ভগবানের প্রতি পূর্ণ বিশ্বাসের উদয় হওয়া আবশ্যক। নতুবা রোগ আরোগ্যকারী শক্তি পুষ্ট এবং তাহার অনুকূল পারিপার্শ্বিক দ্বারা সম্বর্দ্ধিত হইবে না। দেহ, মন, আত্মা—এই তিনটির সমতা এবং সামঞ্জস্যের উপর স্বাস্থ্যের বিমলতা নির্ভর করে। আবার এই দেহ, মন, আত্মার

সমতা এবং সামঞ্জস্য মানুষ এবং তাহার ইষ্ট বা আদর্শের সংযোগের উপর নির্ভর করে। রোগ আরোগ্যকর আধ্যাত্মিক শক্তি প্রতিভার কার্য্য নহে, ইহা প্রত্যাদেশের কার্য্য (inspiration)। ইষ্টের প্রতি নিঃস্বার্থ ভালবাসা এবং আসক্তি হইতেই রোগ আরোগ্যকর শক্তির বিকাশ দেখা দিয়া থাকে।

৪। মানসিক প্রবৃত্তি

কাম, ক্রোধ, লোভ, হিংসা, বিদ্বেষ প্রভৃতি মানসিক কুবৃত্তিগুলি স্বাস্থ্যের অত্যন্ত হানিজনক। সকল প্রকার মানসিক বৃত্তির মধ্যে ক্রোধ অত্যন্ত সাংঘাতিক। রাগান্বিত হইলে কাহাকেও কাহাকেও ঘোর কম্পান্বিত অবস্থায় দেখা যায়। এই কম্পন সমস্ত যন্ত্রে বিশেষতঃ মস্তিষ্ক এবং হৃৎপিণ্ডে ক্রোধের বিকারকে বিসর্পিত করে। ঐরূপ বিসর্পিত অবস্থায় জ্বর এবং হৃৎপিণ্ড, যকৃত ও মস্তিষ্ক বিকৃতি ঘটিতে পারে। প্রবল ক্রোধান্বিত অবস্থায় মৃত্যু পর্য্যন্ত ঘটিয়া থাকে। ঐরূপ বহু দৃষ্টান্ত আছে। মনের কুপ্রবৃত্তি মানুষের মহানুভবতা এবং সৎপ্রবৃত্তিসমূহকে বিকশিত হইতে দেয় না—উহাই মানুষের প্রকৃত শত্রু। ঐগুলিকে দমন করা আত্মোন্নতিপ্রয়াসী ব্যক্তিমাত্রেরই কর্ত্তব্য।

৫। রোগ উৎপাদনকারী প্রবল মানসিক ভাব

ঘনিষ্ঠ আত্মীয়স্বজনের বা ছেলেমেয়ের মৃত্যু সংবাদে পিতামাতার দৈহিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য বিনষ্ট হইতে পারে। মৃত্যুযন্ত্রণাকাতর রোগীকে আমাদের শুশ্রূষা করা কর্ত্তব্য, কিন্তু তাহার মৃত্যু ঘটিলে শোকে

মুহ্যমান হইয়া তাহার আত্মীয়স্বজনের অনিষ্ট সাধন করা উচিত নহে। ছেলে বিদেশে পড়ে, একদিন টেলিগ্রাম আসিল তাহার মৃত্যু হইয়াছে— এই অবস্থায় অনেক পিতামাতাকে উন্মাদ হইতে দেখা গিয়াছে। এরূপ দৃষ্টান্ত আছে যে, প্রবল শোকযন্ত্রণায় শোককারীর মাথার সমস্ত চুল এক রাত্রিতেই সাদা হইয়া গিয়াছে। সুতরাং ঘনিষ্ঠ ব্যক্তির মৃত্যু সংবাদ ধীরে ধীরে প্রকাশ করা সঙ্গত। অস্ত্রোপচারের সময় দুর্ব্বলচিত্ত লোকের সেস্থানে থাকা উচিত নহে। মানসিক আঘাত সুস্থদেহে কি প্রকারে রোগ উৎপাদন করে, তাহার একটি দৃষ্টান্ত দেওয়া হইল।

একটি স্ত্রীলোক তাহার ছেলের খেলা দেখিতেছিল। সহসা জানালার একটি কপাট তাহার ছেলের হাতের উপর ভাঙ্গিয়া পড়িল। তাহাতে স্ত্রীলোকটির মানসিক আঘাত এত প্রবল হইল যে, সে ছেলের দিকে অগ্রসর হইতে পারিল না, স্তব্ধ হইয়া বসিয়া রহিল। ঐ মানসিক আঘাতের দরুণ পরে দেখা গেল যে, ছেলের যে তিনটি অঙ্গুলি ছেঁছিয়া কাটিয়া গিয়াছিল, মাতারও ঐ তিনটি অঙ্গুলি ছেঁছিয়া কাটিয়া গিয়াছে। ডাক্তার আসিয়া ছেলের অঙ্গুলির অস্ত্রোপচারের সঙ্গে সঙ্গে তাহার মায়ের অঙ্গুলিরও অস্ত্রোপচার করিয়া গেলেন। উভয়ে একই প্রকার যাতনা পাইয়া রোগ ভোগ করিল।"—Carter on "Pathology & Treatment of Hysteria"

৬। স্নায়বিক বিধান

স্নায়বিক বিধানের (Nervous System) প্রধান পরিচালক মন। যখনই কেহ লজ্জিত হয়, তখনই চর্ম্মের স্নায়ু প্রসারিত হয় ও মুখমণ্ডল আরক্তিমভাব ধারণ করে। মানসিক উত্তেজনা হৃৎস্পন্দন বৃদ্ধি করে। অত্যন্ত ভয় পাইলে কখনও কখনও স্নায়ু ঘর্ম্মগ্রন্থিসমূহকে (sweat

glands) উত্তেজিত করে; তাহারই ফলে দেহ উষ্ণতা বোধ না করিলেও ঘর্ম্ম নিঃসরণ করে। মানসিক আঘাত কখনও কখনও মস্তিষ্কের স্নায়ু-সমূহের পক্ষাঘাত জন্মায়, ফলে মূর্চ্ছা হয়।

৭। দীর্ঘযৌবনের কৌশল

মনকে যৌবনের তেজে পরিপূর্ণ করিয়া রাখা, সর্ব্বক্ষণে অন্তরের প্রফুল্লতা বজায় রাখা, জীবন সংগ্রামে লিপ্ত না হইয়া সংগ্রামের ঊর্দ্ধে অবস্থিতি করা ইত্যাদিই দীর্ঘ যৌবন উপভোগের প্রধান অবলম্বন। যাহাদের চেহারা বয়সের তুলনায় কাঁচা দেখা যায়, তাহাদের মন ও স্বভাব কাঁচা থাকে। কিন্তু যাহাদের চেহারা বয়সের তুলনায় পাকা দেখা যায়, তাহাদের মন, স্বভাব ও ব্যবহার পাকা থাকে। বাহ্যিক চেহারা যৌবনদীপ্ত রূপে দেখাইতে ইচ্ছা করিলে, অন্তরের প্রবৃত্তিগুলিকেও সর্ব্বদা সুকোমল ও যৌবনদীপ্ত করিয়া রাখা প্রয়োজন। দেহ, মনের প্রতিবিম্ব। মনটি যে স্বভাবের, দেহটিও সেই স্বভাব অনুযায়ী গঠিত হয়। বহু লোক অকালে বার্দ্ধক্যে উপনীত হন। কারণ, তাহারা যৌবনের উপযোগী চিন্তা পরিত্যাগ করেন ও বৃদ্ধের উপযোগী কার্য্য, চিন্তা, আচার ব্যবহারাদি গ্রহণ করেন। দীর্ঘ যৌবনের আশা-আকাঙ্ক্ষাই আমাদিগকে দীর্ঘ যৌবন দান করিতে পারে; হতাশ, অবিশ্বাস, সংশয় দীর্ঘ যৌবন দান করিতে পারে না। কোন ব্যাধিতে আক্রান্ত হইলে যদি সর্ব্বসময়েই হতাশার ভাবে আচ্ছন্ন হইয়া থাকা যায়, তবে ব্যাধির উৎকৃষ্ট প্রতিকার গ্রহণ করিলেও আশানুরূপ ফল পাওয়া যায় না। কলেরার প্রাদুর্ভাবের সময় যদি এইরূপ মনে করা যায় যে, আমার রোগ হইয়াছে বা হইবে, তবে দেখা যায় যে, রোগ আক্রমণই করিয়া থাকে। তাহার তাৎপর্য্য এই যে, কতকগুলি ব্যাধি আমাদের মনের ভিতর দিয়া দেহে আত্মপ্রকাশ

করিয়া থাকে। মহৎ অন্তঃকরণ ও উচ্চচিন্তা নিরত মন দেহে প্রতিফলিত হইয়া থাকে। উজ্জ্বল ও শান্ত মুখমণ্ডল অন্তর্নিহিত সুমিষ্ট ও সুকোমল স্বভাবের পরিচয় প্রদান করে।

৮। প্রাণের উপর মনের প্রভাব

মন যখন ক্রোধ বা অপর কোন রিপু দ্বারা আক্রান্ত হয়, তখন নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস ক্ষুদ্র ও দ্রুত হয়, কিন্তু মন কোন বিষয়ে নিবিষ্ট হইলে নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস ধীর ও গভীর হয়। কোন একটা কঠিন বিষয়ে ব্যাপৃত থাকিলে অথবা কোন জটিল অঙ্ক করিবার বা কোন কৌতূহলোদ্দীপক গল্প পাঠ করিবার সময়ে মনের নিবিষ্টতা জন্মিয়া থাকে। কিন্তু উহা সাময়িক মাত্র ও উহা বিশেষ ফলোপদায়ক নহে। কারণ মনের ঐ প্রকার নিবিষ্টতা অন্য একটি কার্য্যের আনুষঙ্গিক ফল ব্যতীত আর কিছু নহে। ইষ্ট বা আদর্শের প্রতি শ্রদ্ধা-ভালবাসা ও টান থাকিলে মনের যে একানুরক্তি বা কেন্দ্রীভূত ভাব জন্মে, তাহাই জীবনের অমৃত। ইষ্টের ধ্যান ও ইষ্টমন্ত্র জপ করিলে ইষ্টের প্রতি শ্রদ্ধা, ভালবাসা ও টানের সঞ্চার হয়। নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস প্রাণের বাহ্য বিকাশ মাত্র। যোগীরা প্রাণায়াম অবলম্বনে নিঃশ্বাসপ্রশ্বাস বন্ধ করিয়া অখণ্ডিত প্রাণের অব্যাহত শক্তিকে উপলব্ধি করিয়া থাকেন। প্রাণায়াম দ্বারা উত্তম স্বাস্থ্য, দীর্ঘজীবন ও রোগ আরোগ্যকর শক্তি লাভ করা যায়। কিন্তু প্রাণায়াম সাধনের নিয়মকানুন এত কঠিন যে, এক হাজার প্রাণায়ামকারীর মধ্যে একজনকেও কৃতকার্য্যতার সহিত সাধন করিতে দেখা যায় না। অধিকন্তু প্রাণায়াম সাধনে ন্যূনাধিক অসাবধানী হইয়া পড়িলে কঠোর ব্যাধিতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। প্রাণায়ামের বিপদের ঝুঁকি না লইয়াও আমরা ইষ্টধ্যান ও ইষ্টমন্ত্র জপ করিয়া অনায়াসে প্রাণায়ামের ফল ও কোন কোন ক্ষেত্রে প্রাণায়ামের অধিক ফল লাভ করিতে পারি।

৯। খাদ্যের উপর মনের প্রভাব

সদন্তঃকরণে নিজের খাদ্য নিজে প্রস্তুত করিলে তাহা অতি সহজে পরিপক্ক হয়। দুষ্ট কিম্বা অসৎ প্রকৃতির লোক যদি খাদ্য প্রস্তুত করে ও পরিবেশন করে, অথবা খাদ্য পরিবেশন কালে পরিবেশনকারীর মানসিক ভাব যদি সহসা পরিবর্ত্তিত হইয়া ক্রোধ, হিংসা, কাম ইত্যাদির দ্বারা প্রলিপ্ত হয়, তবে খাদ্য গ্রহণকারীও তাহার ভাবসমূহ দ্বারা অভিভূত হইয়া থাকেন। ইহা অতি জ্বলন্ত ও প্রত্যক্ষ সত্য। সাধারণ লোক অর্থাৎ যাহাদের মানসিক বৃত্তিগুলি সূক্ষ্মের প্রতি অনুরক্ত হওয়ার সুযোগ লাভ করে নাই, তাহারা কি কারণে কি হইতেছে—ইহা টের না পাইলেও খাদ্য প্রস্তুতকারী অথবা পরিবেশনকারীর ভাব সমূহ দ্বারা সর্ব্বদাই অভিভূত হইতেছেন। যাহারা ইষ্টধ্যান ও ইষ্টমন্ত্র জপ দ্বারা সূক্ষ্মের প্রতি কিঞ্চিৎ মাত্রও অনুরক্ত হইতে পরিয়াছেন, তাহারা কোন্ খাদ্যে কি হয়, বুঝিতে পারেন। অতএব এরূপ লোক দ্বারা খাদ্য প্রস্তুত করা প্রয়োজন খাদ্য গ্রহণকারীর প্রতি যাহার স্নেহ, ভালবাসা অথবা শ্রদ্ধা আছে ও যিনি অসৎ চরিত্রের লোক নহেন। মন্দ লোকের দৃষ্টি হইতে খাদ্যকে রক্ষা করিতে হইলে লোকচক্ষুর অন্তরালে, নির্জ্জনে ভোজন করা প্রয়োজন। ভারতের প্রাচীন ঋষিগণ এই সম্পর্কে নানা প্রকার উপদেশ আমাদিগকে দান করিয়া গিয়াছেন। অতি আশ্চর্য্যের বিষয় এই যে, প্রাচীনত্বে শ্রদ্ধা ও মমতাবিহীন, আধুনিক রুচিসম্মত ব্যক্তিরা যখন ধ্যান-জপে অনুরক্ত থাকিয়া সূক্ষ্ম ও কারণমুখী হন, তখন তাহারাও প্রাচীন ঋষিদের বাণী সমর্থন করিয়া উহাকে প্রতিধ্বনিত করিয়া তোলেন। সুতরাং খাদ্যের উপর মন যে প্রভাব বিস্তার করে, তাহাকে কুসংস্কার বলিয়া জ্ঞান করা উচিত নহে। অতি উচ্চস্তরের মহাপুরুষগণ

কাহাকেও স্পর্শ করিলে অথবা কাহারও কোন বস্তু স্পর্শ করিলে তাহাতে বা সেই বস্তুতে একটি পবিত্র শক্তি সঞ্চারিত হইয়া থাকে। যাহারা মহাপুরুষের সংস্পর্শ লাভ করিয়াছেন, তাহাদের পক্ষে উহা প্রত্যক্ষ উপলব্ধির বিষয়।

৯০। দুঃখ-যাতনা হইতে অব্যাহতি লাভের উপায় কি

মানুষের আত্মচৈতন্য অথবা অহং মস্তিষ্ক দ্বারাই সুখ-দুঃখ অনুভব করিয়া থাকে। উচ্চতর অনুভূতি লাভ করিতে হইলেই মস্তিষ্কের সূক্ষ্ম বোধ শক্তি থাকা প্রয়োজন। সর্ব্বপ্রকার যাতনা হইতে মুক্ত থাকিতে প্রত্যেক মানুষেরই আকাঙ্ক্ষা আছে। কিন্তু মুক্তির উপায় কি? যখন দেহে কোন যাতনা উপস্থিত হয়, তখন যদি কোন একটি বস্তুর প্রতি অপলক দৃষ্টিতে চাহিয়া থাকিয়া ঐ বস্তুতে মনোনিবেশ করা যায়, তবে সেই যাতনা সাময়িকরূপে বিস্মৃত হওয়া যায়। ঐ প্রকার মনোনিবেশে অভ্যস্ত ব্যক্তির দেহে যদি অস্ত্রোপচারের আবশ্যক হয়, তবে তাহাকে ক্লোরোফরমের সাহায্যে অজ্ঞান করিবার প্রয়োজন হয় না। মেস্‌মেরিজম ও হিপ্‌নটিজম দ্বারা কাহাকেও বশীভূত করিয়া রাখিলে তাহার যাতনার বোধ লুপ্ত হয়। আমরা যখন স্বপ্ন দেখি, তখন আমাদের জাগ্রত অবস্থার অনুভূতি থাকে না। সুনিদ্রা হইলে মন গভীর প্রদেশে চলিয়া যায়। অতি গভীর নিদ্রা হইলে মন আরও গভীরতর প্রদেশে গমন করে। সামান্য গণ্ডগোলেই স্বপ্নাবস্থা ছুটিয়া যাইতে পারে, কিন্তু সুনিদ্রার ব্যাঘাত জন্মাইতে হইলে বেশি গণ্ডগোলের প্রয়োজন ও অতি গভীর নিদ্রায় আরও বেশি গণ্ডগোল না হইলে নিদ্রা ভঙ্গ হয় না। এতদ্দ্বারা ইহাই বুঝাইতেছে যে, যাতনার অনুভূতি সর্ব্ব প্রথম মনেই ধরা পড়ে ও মন

তাহা স্থূল দেহের ভিতর দিয়া ব্যক্ত করে। কোন বস্তুর প্রতি দৃষ্টি নিবদ্ধ করিয়া রাখা অত্যন্ত কঠিন। কেননা, যে কোন সময় বস্তুকে মানস চক্ষে প্রতিফলিত করিয়া কাহারও পক্ষে তৎপ্রতি আকৃষ্ট হইয়া থাকা সম্ভবপর হইলেও বস্তুর পক্ষে ব্যক্তিকে কোন সময়েই আকৃষ্ট করিয়া রাখা সম্ভবপর হয় না। জীবন্ত মহাপুরুষ, ঋষি বা অবতারকল্প পুরুষকে ধ্যান করিলে ধ্যাতা ও ধ্যেয় উভয়েই উভয়কে আকৃষ্ট করিয়া থাকেন। এই আকর্ষণে ধ্যাতার পরম কল্যাণ হয়। যদি কেহ স্বাস্থ্যবিধির নিয়মগুলি সম্যকরূপে পালন করেন, বিশেষ কারণ ব্যতীত ঔষধ ব্যবহার না করেন, মাদকদ্রব্য সেবন পরিহার করেন, বিশুদ্ধ খাদ্য পানীয় ও বায়ু গ্রহণ করেন ও কাম ক্রোধ ইত্যাদি রিপুগণকে বশীভূত করেন, তবে তিনি একজন উৎকৃষ্ট মানুষ হইবেন সন্দেহ নাই; কিন্তু সদ্‌গুরুর অন্বেষণ করিয়া যদি তাঁহার নিকট আত্মসমর্পণ করা যায়, তাঁহারই উপদেশ অনুসারে ধ্যান ও জপ অভ্যাস করা যায়, তবে চৈতন্য বা জীবাত্মা শ্রদ্ধা ও প্রেম লাভ করিয়া ক্রমাধিগমনে অস্তিত্বের স্থূল হইতে সূক্ষ্ম ও সূক্ষ্মতর স্তরে আরোহণ করিবে; নৈতিক, আধ্যাত্মিক, শারীরিক—দেহের সকল প্রকার অবস্থা এক অপূর্ব্ব শক্তিতে সঞ্জীবিত হইয়া জাগতিক সুখ-দুঃখের দ্বন্দ্বাতীত অবস্থায় উপনীত হইবে। পরিশেষে জীবাত্মা পরমাত্মার সহিত সম্মিলিত হইবে, নরদেহ ধারণের উদ্দেশ্য চরম সার্থকতায় বিমণ্ডিত হইবে।

পরিশিষ্ট—ক

বিভিন্ন প্রকার খাদ্যদ্রব্যের উপাদান

খাদ্যের নাম	জল	আমিষ জাতীয়	চর্ব্বি জাতীয়	শালি জাতীয়	লবণ জাতীয়
দেশী চাউল	৯·৪	৬·১৯	·১৫	৮৩·৩	·৭৬
বালাম চাউল	·২ ৫	৭·৫	·৪২	৭৮·৪৯	·৭৪
পাটনাই	১০·৮২	৭·৯২	১·২৮	৭৮·২৩	১·২
বাক-তুলসী (আতপ)	১২·৪	৬·৮৩	·৭	৭৯·২	·৭৬
,, সিদ্ধ	১১·০৬	৬·৭	·৯	৮০·১	·৬৮
মুড়ি	১০ ১	৫·৯	·৩	৮২·৪	১·৩
চিড়া (ভাজা)	৮·২	৯·২	·১	৭৪·২	৩·৩
সিদ্ধ চাউল (ভাত)	৫২·৭	৫·০	·১	৪১ ৯	·৩
ডাল (গড়ে)	·১১·৩	২·৩৫	২·২৯	৫৫·৯	৭·১
মুগ	১১·৪	২৩·৮	২·০	৫৪ ৮	৯·০
মসূর	১১·৮	২৫·১	১·৩	৫৮·৪	৩·৪
অড়হর	১৩·৩	১৭·১	২·৬	৫৫·৭	১১·৩

খাদ্যের নাম	জল	আমিষ জাতীয়	চর্ব্বি জাতীয়	শালি জাতীয়	লবণ জাতীয়
খেঁসারি	১২·৭৪	২৪·০৮	২·৩৮	৫১·৩৮	২·৮
মাষকলাই	১০·১	২২·৭	২·২	৫৫·৮	৯·২
ছোলা (আস্ত)	১১ ৫	২১·৭	৪·২	৫৯·০	৩·৬
ছোলার দাল	৯·৫৮	২৩·৬৬	৪·৩০	৬০·০২	২·৪৪
নারী দুগ্ধ	৮৮·০	২·৯৭	২·৯	৫ ৮৭	·১৬
গো দুগ্ধ	৮৬·৪০	৩·৯৭	৪·৪০	৩·৫০	·৭৩
মহিষী দুগ্ধ	৮১·০	৪·৪	৯·০	৪·৮	·৮
ছাগী দুগ্ধ	৮৭·৫৪	৩.৬২	৪·২০	৪·০	·৫৬
গাধার দুগ্ধ	৯১·১৭	১·৭৯	১·০২	৫·৫	·৪২
ভেড়ার দুগ্ধ	৮২·২৭	৭·১০	৫·৩০	৪·২০	১·০
ঘন দুগ্ধ	২৪·৯৪	৯·৬৮	৮·৯০	৫৪·৫৩	১·৯৫
দধি	৮৭·৮৪	৪·৭৭	৩·৫৭	২·৮	·৬২
মাখন	৭·৫	১·০	৯০·৫	—	১·০
সর তোলা দুগ্ধ	৬৬·০	২·৭	৭·২৭	২·৮	১·৮
ছানা	৫৮·৭২	১২·৬৮	১৬৮	·২৮	১·৬৮
সর	৬৬·০	২·৭	২৭·৭	২·৮	১·৮

খাদ্যের নাম	জল	আমিষ জাতীয়	চর্ব্বি জাতীয়	শালি জাতীয়	লবণ জাতীয়
চিনি	৩'০	'০	'০	৯৬ ৫	'৫
গুড়	২৩'৪	'০	'০	৬৯'৭	৩'৪
চিনি (জাভা)	'১০	'০	'০	৯৭'০	'০
গোধূম	১৪'৪	১৪'৬	১'২	৬৮'০	১'৬
যাঁতায় ভাঙ্গা আটা	১১'৬০	১২'৮৬	৩'২১	৬৮'৫৪	২'৯
আটা	১৪'৬৫	১১'৫	২ ৯	৬৭'১	৩'৮৫
ময়দা	১৫'০	১১'০	২'০	৭ ,'২	'৮
সুজি	১০'৫২	১৪'৩৮	২'২৮	৪৭'৪২	'৫
বার্লি	১১'৩	১২'৭	২'০	৭১'০	৩'০
এরারুট	১৫'৪	'৮	'০	৪৩'৩	'২৭
সটি	১৯'৮	৩'৩৬	৩'৬	৭১'৩৬	১'৩২
লুচি	১৯'৩	৭'১	২২'৬৪	৫০'০৩	'৫৩
রুটি (ময়ান দেওয়া)	১৭'৩৩	৯'৪৩	৩'৭১	৬৯'২০	'৩৩
প্যাওরুটি	৪০'০	৪ ০	১'৫	৪৯'২	১০৩
বিস্কুট	৮'০	১৫'৬	১'৩	৭৩'৪	১০৭
হাঁসের ডিম	৭০'৫	১৩'৩	১৪'৫	০	১'৩

খাদ্যের নাম	জল	আমিষ জাতীয়	চর্ব্বি জাতীয়	শালি জাতীয়	লবণ জাতীয়
মুরগীর ডিম	৭৩·৫	১৩ ৫	১১·৬	০	১·০
চিংড়ি	৮৩·০৫	১৫·৪৫	·৪৮	০	০৯·
ইলিশ	৭৬·৩৩	১৪·৮৫	৯·২৩	০	৯·৫
রুই	৭৪·৬০	১৮ ৩৫	৯·৫৬	০	১·৪২
গোমাংস	৭৪·৪	২০·৫	৩·৫	০	১·৬
শূকর মাংস	৩৮·০	৯·৮	৪৮·৯	০	২·৩
ছাগ মাংস	৭২·০	১৪·০	২·৫	০	১·২
মুরগীর মাংস	৭৩·২	২২·৫	৩·২	০	১·০
হরিণ মাংস	৭৫·৯	১৯·৯	১·৯	১·৯	১·১
আলু	৭৪·০	২·০	·১৬	২১·০	১·০
বাঁধাকপি	৯১·৯	১·৮	·০৫	৫·৮	·৭
ফুলকপি	৯২·০	·৫	০	২·০	·৭
কলাইশুঁটি	৭৮·৪৪	৬·৩৫	·৫৩	১২·০	—
তরকারী (গড়ে)	—	২·০৫	·৩৪	৫·৩৩	—
পেঁয়াজ	৮৮·৯	১·৫৭	৩·০	২·৫	৪·৫
বেগুন (বিলাতী)	৯৪·৩	·৮	·৫	৩·৬	—

খাদ্যের নাম	জল	আমিষ জাতীয়	চর্ব্বি জাতীয়	শালি জাতীয়	লবণ জাতীয়
মিঠা আলু	৭৪·১	·৭৮	৩·৩১	২১·১৭	·৫২
কাঁচা কলা	৭০·০	১·৩১	২·৭	১৬·৮	·১৭
পটোল	৯০·৬৪	৫ ২৪	·৩৬	৩·৮৬	·৮৪
পাকা আম	৭৫·৫	১·২	·৭৬	১৭·৫৮	১·২
কাঁঠাল	৮০·৮২	১·১৬	·৪৩	১৮·৫৮	·৯৬
কাঁঠালের বীজ	৪৬ ৪৬	১৩·১৪	১·৯	৩১·২	২·২
কলা	৭৩·৩২	১·৫	—	১৭·৭৮	·৭৩
কমলা	৮৮·২৫	·৪৪	·১২	১১·২২	·৬৬
নারিকেল (পাকা)	১৭·০৩	৫·৯৪	৫৩·১৪	৫·৪	১·৩৯
চীনাবাদাম	২৬·১৩	২৬·১৩	৪৩·৮১	১৩·৬৮	১·৫
আঙ্গুর	৭৪·৫২	·৫৭	—	২৪·৩৬	·৫৩
বেদানা রস	—	·৯৩	—	৭·৬	
বাদাম	৫·৪	২৪·২	৫৩·৭	৭ ২	২·৯
আনারস	৯০·২৬	·৪৬	·২০	৮·১৩	১·৬৮
আখ্‌রোট	৪·৬	১৫·৬	৬২·৬	৭ ১	২·০

পরিশিষ্ট খ

খাদ্যে ভাইটামিন

খাদ্য	ক	খ	গ	ঘ
ঢেঁকি ছাটা চাউল	+	+		
কলে ছাটা চাউল	O	O	O	
চিঁড়া	+	++	?	
মসুর (আস্ত)	+	++		
গোধূম	+	++	—	
মটর (আস্ত)	+	++		
গমের ভূসি	++	++		
ময়দার রুটি (জলে ছানা)	—	+	—	+
,, (দুধে ছানা)	+	+	—	+
আটার রুটি (জলে ছানা)	+	++	—	+
,, (দুধে ছানা)	++	++	?	+
পাউরুটি	O	O	O	
ভূট্টা	+	++	—	+
কাঁচাদুগ্ধ	+++	++	++	++
এক বল্কা দুগ্ধ	+++	++	+	++

খাদ্য	ক	খ	গ	ঘ
জমাট দুগ্ধ	+++	++	+	++
সরতোলা দুগ্ধ	+	+	+	
মাঠা বা ঘোল	+	++	+	
সর	+++	++	+	
মাখন	+++	—	—	
ছানা	++	++	—	
ঘি	+++	—	—	
সরিষার তৈল	+	++	?	
মৎস্য ডিম্ব	+	++	?	+
কড্‌লিভার তৈল	+++	—	—	
পক্ষীর ডিম্ব	+++	+		
পক্ষীর মস্তিষ্ক	+	++	?	+
চিনি সাদা		O	O	O
গুড়			++	
মধু		+		
বাদাম	+	++?	X	
চীনাবাদাম	+	++?		
আখ্‌রোট	X	++	X	
নারিকেল	+	++	—	+
ডাবের শাঁস		+	+	+
আম		+	+	
কালজাম		+	+	
কাঁঠাল (পাকা)	+	?	+	+

খাদ্য	ক	খ	গ	ঘ
আনারস	++	++	+++	
শশা		+		
কলা	+	+	+	
পেঁপে	+	++		
বেল	+	?	++	
লেবুর রস	—	++	+++	
কমলার রস	+	++	+++	
আঙ্গুর	?	++	++	
আতা	+	++	++	
আলু (অল্প সিদ্ধ)	+	++	++	
ফলের সিরাপ	O	O	O	
মিঠা আলু	++	+		
কাঁচা কলা	+	?	++	
বাঁধাকপি	++	+	+++	
ফুলকপি	+	++	+	
শালগম	—	++	+++	
সিম (টাট্‌কা)	++	++	+++	
অঙ্কুরিত মুগ-ছোলা	+	++	++	
বেগুন (বিলাতী)	++	+++	++	
পেঁয়াজ	?	++	++	
পালং শাক	+++	+++	+++	
পুদিনা	+	+	+	+
মুলাশাক	++			

খাদ্যদ্রব্য	ঘণ্টা	খাদ্যদ্রব্য	ঘণ্টা
মসুর	২	মুগের যূষ	১
ছোলা	৩	ছাগীদুগ্ধ	২
লুচি, পুড়ি, কচুরি, ঝিঙ্গা, পটল, কাঁচাকলা, ইঁচোড়, বেগুন	২½	মহিষী দুগ্ধ	২॥০
		বেল	২
		বড় মৎস্য	৩
মূলা, গাজর		ছোট মৎস্য	২॥০
ঝুনা নারিকেল	৩	আনারস	২॥০
বেদানা	১	গোলাপজাম	২॥০
আখরোট, পেস্তা	৪		
আম	২	আতা	১৵০
তৈল	৪	ডাব	১৸০
যবের ছাতু	৩	বাদাম	৪
ঘৃত	৩৷০	খরমুজ	১৸০
কচ্ছপ মাংস	৪	মুগের ডালের যূষ	১
কপোত মাংস	৪	চিড়ার মণ্ড	১॥০
জলচর পক্ষী	৪॥০	* *	*